

מסוגלות עצמית תעסוקתית של יועצים בימי מלחמת חרבות ברזל: תפקידם של ההון הפסיכולוגי, התמיכה החברתית והרווחה הנפשית

רעיה אלון, אסנת רובין ורלי רוזנטל

תקציר

ליועצי בית הספר תפקיד חיוני בקידום רווחת התלמידים והצוות, הן בשגרה והן בעת משברים. המחקר הנוכחי נערך בנובמבר ודצמבר 2023, במהלך מלחמת חרבות ברזל, ומטרתו להבין את הגורמים התורמים למסוגלות העצמית התעסוקתית של יועצי בתי ספר. מסוגלות עצמית תעסוקתית נוגעת לאמונה ביכולתו של האדם לבצע משימות ותפקידים מקצועיים ביעילות והיא חיונית לתפקוד בזמן משברים. במחקר השתתפו 181 יועצי בית ספר שמילאו שאלונים להערכת המסוגלות העצמית התעסוקתית, ההון הפסיכולוגי, התמיכה החברתית והרווחה שלהם. התוצאות הראו שלהון פסיכולוגי, בייחוד לרכיב התקווה שלו, הייתה תרומה ניכרת לניבוי של מסוגלות עצמית תעסוקתית, בעוד התמיכה החברתית לא תרמה לניבוי המסוגלות העצמית התעסוקתית. המחקר מדגיש את החשיבות של טיפוח משאבים אישיים כגון הון פסיכולוגי כדי להגביר את המסוגלות העצמית התעסוקתית בקרב יועצים חינוכיים בעיתות משבר ומצבי חירום.

מילות מפתח: יועצים חינוכיים; מסוגלות עצמית תעסוקתית; הון פסיכולוגי; תמיכה חברתית; רווחה נפשית; מלחמה.

מבוא

ב-7 באוקטובר 2023 הותקפה ישראל בידי ארגון הטרור חמאס ונכנסה למלחמה שנכפתה עליה. מתקפת הפתע בעיצומו של חג שמחת תורה והמלחמה שבאה לאחריה היו איום על הביטחון ועל הרווחה הנפשית של אזרחי המדינה ברמה שלא הוכרה בעבר: פלישה נרחבת של מחבלים ליישובים, התמודדות עם אירועים חריגים וסרטוני זוועה, ירי מרובה של טילים על ישראל, נעדרים וחטופים, גיוס נרחב של כוחות מילואים ומלחמה מתמשכת בכמה גזרות בארגוני טרור אכזריים (צוות החוקרים של מרכז טאוב, 2023). משבר זה אילץ את מערכת החינוך לפעול במצב משבר. לאחר סגירת כל מוסדות החינוך בשבוע הראשון של המלחמה, כמה מהם נפתחו מחדש בהדרגה. בד בבד באזורים אחרים בישראל המשיכו להתמודד עם איומים של התקפות טילים יום-יומיות בשעות הלימודים, וכמה ממוסדות החינוך נשארו סגורים עקב פינוי של 130,000 אזרחים מבתיים. נוסף על כך מוסדות חינוך רבים סבלו ממחסור בצוות שנוצר בשל גיוס לצבא של כ-360,000 חיילי מילואים.

הייעוץ החינוכי כולל קשת רחבה של תפקידים שמטרתם לסייע לתלמידים, להוריהם ולמערכות החינוכיות כדי להביאם לתפקוד מרבי ומיטבי בימי שגרה ובעיתות לחץ ומשבר (נוי, 2023). האחרון מפקיד את היועצים החינוכיים על טיפול במצבי משבר, טראומה

ומלחמה. בזמני חירום היועצים אחראים לתמוך ולהדריך את הצוות והנהלה, להגיש סיוע מיידי לתלמידים ולהורים לפי הצורך, ולשמש גורם מקשר לקהילה (Levkovich & Ricon, 2020). עם פרוץ המלחמה הנוכחית מערך הייעוץ החינוכי בישראל התגייס למשימה של השבת הביטחון הרגשי של התלמידים וצוותי ההוראה, חיזוק החוסן שלהם ואיתור מעגלי פגיעות (לוק, 2023).

בשל מצב המלחמה מצאו את עצמם היועצים החינוכיים מתמודדים עם מציאות טראומטית משותפת (Levkovich & Swisa, 2022) כאשר הם מטפלים בקשיים מורכבים של התלמידים והצוותים, מתוך שהם עצמם חווים ברמה האישית לחצים ואתגרים הנובעים מזמן המלחמה. בשנים האחרונות אנו עדים להתמודדות גוברת של בתי ספר עם אירועים מסכני חיים ומצבי קיצון, ועולה חשיבותם של מחקרים נוספים על התמודדותם של יועצי בתי הספר במצבים אלה (Shaughnessy et al., 2018). ההתמודדות של יועצים חינוכיים עם מצבי חירום מסכני חיים מתנהלת לא רק בימי מלחמה אלא גם באיומי טרור למיניהם בעולם כולו, כמו למשל באירועי ירי בבתי ספר או אסונות. לפיכך המחקר הנוכחי מבקש להרחיב את הידע על התמודדות היועצים החינוכיים במצב חירום.

מסוגלות עצמית תעסוקתית הנוגעת לאמונתו של אדם ביכולתו לעשות משימות ותפקידים מסוימים בתחום המקצועי שלו, נמצאה בעלת השפעה של ממש על האופן שעובדים מתפקדים במצבי משבר. הגם שהספרות עוסקת בהרחבה במסוגלות עצמית של יועצים (ראו למשל Gunduz, 2012; Bardhoshi et al., 2021), ספרות מעטה מתמקדת במסוגלות עצמית תעסוקתית של היועצים (Alon et al., 2023), שנמצאה חשובה לתפקודם במצבי חירום ומשבר, וסייעה להם להגיב ביעילות במצבים אלה: להישאר מקצועיים ואתיים, לספק תמיכה מתמשכת לתלמידים ולצוות ולהגן על הרווחה הפסיכולוגית והפיזית של עצמם (Castillo et al., 2023).

מכאן עולה מרכזיותה וחשיבותה של המסוגלות העצמית התעסוקתית בתפקוד יועצים במצבי לחץ קיצוניים כמו מלחמה. לפיכך במחקר הנוכחי בחנו משתנים העשויים להשפיע על מסוגלות זו. בייחוד בחנו את תרומתם של הון פסיכולוגי, תמיכה חברתית ורווחה נפשית למסוגלות עצמית תעסוקתית של היועצים החינוכיים בזמן המלחמה. להלן נסקור ספרות מחקר על משתנים אלו, ובהמשך נציג את מטרות המחקר בעניין הייחודי הנוכחי.

סקירת ספרות

מסוגלות עצמית תעסוקתית

המושג מסוגלות עצמית תעסוקתית מסתמך על התאוריה החברתית-קוגניטיבית (Bandura, 1997), ועוסק באמונתו של היחיד ביכולתו למלא בהצלחה את המטלות הקשורות לעבודתו וביכולתו להתמודד עם קשיים (Higgins et al., 2008). מסוגלות עצמית תעסוקתית קשורה למסוגלות עצמית כללית ולהערכה עצמית (Peng et al., 2021), למחויבות, למוטיבציה פנימית ומעורבות בעבודה, לנכונות לשינוי בתוך ארגון ולשביעות רצון מהעבודה ומהחיים (Gayathri & Karthikeyan, 2016; Liu & Huang, 2019; Peng et al., 2021; Schyns & von Collani, 2002). בעלי מסוגלות תעסוקתית גבוהה הגדירו לעצמם

מטרות גבוהות יותר בקריירה שלהם והשקיעו בה מאמץ רב (Abele & Spurk, 2009; Bandura, 1997; Lent et al., 1994).

מחקרים מעטים התמקדו במסוגלות עצמית תעסוקתית של יועצים. נמצא כי בהירות תפקיד, אוטונומיה מקצועית ותמיכה חברתית משפיעים על מסוגלות עצמית תעסוקתית (Alon et al., 2023), וכי לתמיכת ממונים (פיקוח) חשיבות רבה בעיצוב המסוגלות העצמית של היועץ (Ooi et al., 2021). מסוגלות עצמית תעסוקתית של יועצים משפיעה על שביעות רצון מעבודת הייעוץ (Alon et al., 2023; Aydin & Odaci, 2020; Ooi et al., 2021), על שביעות רצון מהחיים ועל תוכניות מקצועיות עתידיות (Alon et al., 2023). כנגד זה תנאי העבודה העמוסים והמלחיצים של יועצים עלולים לפגוע בתחושת המסוגלות העצמית התעסוקתית, לפגוע באיכות עבודתם ולהביא לשחיקה (Erhard & Sinai, 2023).

המחקרים בתחום התמקדו בעיקר בתוצאות של מסוגלות עצמית תעסוקתית (Ooi et al., 2018) או בהיותה משתנה מתווך (ראו למשל: Alon et al., 2023), אך מעטים מהם חקרו את הגורמים התורמים לה בתחום הייעוץ. המחקר הנוכחי עוסק בזה.

הון פסיכולוגי

לפי לות'נס ועמיתיו (Luthans et al., 2006; Luthans et al., 2015) הון פסיכולוגי (psychological capital) הוא מצב פסיכולוגי חיובי של הפרט, הכולל ארבעה רכיבים (HERO model): תקווה (hope) – להתמיד במטרות ובעת הצורך להפנות דרכים חלופיות כדי להצליח; מסוגלות (efficacy) – הביטחון של האדם להשקיע את המאמץ הדרוש כדי להצליח במשימות מאתגרות; חוסן (resilience) – היכולת לעמוד, להתאושש ואף לשפר את המטרות בהתמודדות עם בעיות ומצוקות; אופטימיות (optimism) – ייחוס חיובי להצלחה בהווה ובעתיד. ההון הפסיכולוגי על ארבעת רכיביו נשען על האמונה בתוצאות חיוביות בהווה ובעתיד היכולה לבנות משאבים במצבי לחץ ומשבר (Luthans & Yousseff, 2017).

הון פסיכולוגי חיובי נמצא משפיע על התמודדות טובה של עובדים עם מצבי משבר קיצוניים (Luthans et al., 2006), מפחית מתח תעסוקתי (Ravikumar, 2023) ומספק לעובדים את החוסן הנפשי להתמודד עם מתחים ודרישות הקשורים לעבודה (Baron et al., 2016). נוסף על כך נמצא כי הון פסיכולוגי מממן את הפגיעה ברווחתם, בביצועיהם ובהתנהגותם של עובדים בזמני מלחמה וחשיפה לטרור (Junaid et al., 2021; Raja et al., 2020). בקרב מורים נמצא שהון פסיכולוגי מממן פגיעות להשפעות השליליות של החוויות שהם חווים בעבודה, ומשפיע על רמת שביעות רצון בעבודה, מחויבות, מוטיבציה של מורים (Karakus et al., 2019) והתמודדות עם לחץ (Zewude & Hercz, 2021). כמו כן נמצא מתאם שלילי בין הון פסיכולוגי של מורים למתח (Demir, 2018; Rodrigues et al., 2017; Soykan et al., 2019), חרדה (Demir, 2018; Rodrigues et al., 2017), שחיקה (Chen, 2020; Freire et al., 2020) וכוונה לנשירה (Karakus et al., 2019).

אניטוסאיידה והרדי (Aniyatussaidah & Herdi, 2023) סקרו ספרות רחבה על הון פסיכולוגי בקרב מורים ומקצועות אחרים ועמדו על חוסר במחקר בתחום זה על יועצים חינוכיים.

במחקרים מעטים שבחנו הון פסיכולוגי של יועצים חינוכיים נמצא שהון פסיכולוגי של יועצים חינוכיים, ובפרט הרכיבים של אופטימיות, מסוגלות ותקווה, ניבאו שחיקה בקרב יועצים (Al-Mifleh & Al-Sharah, 2020). מחקר החובר לספרות עכשווית הממצבת את היועצים החינוכיים כמנהיגים (Prasath & Bhat, 2022), עמד על חשיבות ההון הפסיכולוגי ומצא קשר חיובי בין הון פסיכולוגי ליישום פרקטיקות מנהיגותיות של יועצים חינוכיים, החינוניות בשגרה וביתר שאת בעיתות חירום.

בקרב המקצועות המסייעים הון פסיכולוגי חיוני במיוחד, שכן אדם עם הון פסיכולוגי גבוה יכול לסייע לאחרים להסתגל לקשיים מגוונים (Asheghi et al., 2020). מחקר על אחיות מצא כי ההון הפסיכולוגי נקשר לתחושת המסוגלות התעסוקתית שלהם (Terry et al., 2019). כיוון שכך, נבקש לבחון את תרומתו של משתנה זה לניבוי המסוגלות התעסוקתית של יועצים חינוכיים בזמן המלחמה.

תמיכה חברתית

תמיכה חברתית מוגדרת משאבים שאחרים מספקים ומיטיבים את התפקוד ההתנהגותי והרגשי של הפרט הנתמך (Cohen & Syme, 1985). הרכיב המרכזי של תמיכה חברתית הוא ההערכה הסובייקטיבית של האיכות והנגישות של התמיכה הנשענת על תחושה של קבלה בלתי מותנית (Dolbier & Steinhardt, 2000). תמיכה חברתית מערבת תהליכים אישיותיים וסביבתיים כאחד ונוגעת לקשרים החברתיים של אדם, לאינטגרציה חברתית ולמערכות יחסים בקבוצות ראשוניות (Turner & Brown, 2010).

התמיכה החברתית משפיעה על הסתגלות חיובית ועל בריאות נפשית (Saltzman et al., 2020), על תחושת רווחה (Huang & Zhang, 2022) ועל תסמיני דיכאון וחרדה (Bum & Jeon, 2016; Shelton et al., 2017). היא תורמת להערכה העצמית (Bum & Jeon, 2016) ולשביעות הרצון מהחיים (Chen et al., 2017), מפחיתה את הצורך בהתגוננות עצמית, מאפשרת גמישות בהתמודדות עם קונפליקטים ומעלה את תחושת האמון, האינטימיות וההצלחה במערכות יחסים בין-אישיות (Mikulincer & Shaver, 2007).

התמיכה החברתית חשובה בייחוד בזמנים מאתגרים. נמצא כי יש לה תפקיד מגן מכריע בבריאות הנפשית לאחר משברים, כמו אסונות טבע (Chan et al., 2015) ומגפת הקורונה (Awwad-Tabry et al., 2023; Grey et al., 2020; Huang & Zhang, 2022). היא יכולה למנוע או להקל על לחץ ומשפיעה על התמודדות טובה יותר במצבי לחץ (Sarason & Sarason, 2009) ועל התמודדות עם טראומות אחרי מלחמות והתקפות טרור (Birkeland et al., 2016; Sirmsir & Dilmac, 2021).

מחקרים שבחנו תמיכה חברתית בקרב מורים מצאו כי היא מפחיתה לחץ ושחיקה ומשפיעה על הערכה עצמית (Ho, 2016), על מסוגלות עצמית (Marcionetti & Castelli, 2023) ועל צמיחה פוסט-טראומטית (Awwad-Tabry et al., 2023). בקרב סטודנטים ליעוץ נמצא כי תמיכה חברתית משפיעה על רווחה פסיכולוגית (Ates, 2016). בקרב יועצים היא נמצאה מפחיתה לחץ (Lee, 2014) ושחיקה (Newton et al., 2020) ומשפיעה על מסוגלות עצמית תעסוקתית (Alon et al., 2023). מתוך כך נבקש לבחון במחקר הנוכחי את תרומתה למסוגלות התעסוקתית של היועצים החינוכיים בזמן המלחמה.

רווחה נפשית

רווחה נפשית נוגעת למצב אישי פיזי, נפשי וחברתי של בריאות חיובית, המאפשרת לאנשים להכיר בפרטנציאל שלהם, להתמודד עם אתגרים יום-יומיים ולתרום למעגלים הסביבתיים סביבם (Bodeker et al., 2020). לפי לאמרס ועמיתיה (Lamers et al., 2011) רווחה מורכבת משלושה רכיבים: **רווחה רגשית** ובכללה אושר, עניין בחיים ושביעות רצון מהחיים; **רווחה פסיכולוגית** המשתקפת בקבלה עצמית, צמיחה אישית, מטרה בחיים, יחסים חיוביים עם אחרים, אוטונומיה ו שליטה סביבתית; ו**רווחה חברתית** הנוגעת לאינטגרציה חברתית, תרומה חברתית, לכידות חברתית, מימוש חברתי וקבלה חברתית. מהמחקר על רווחה נפשית של יועצים חינוכיים עולה כי היא מצויה בזיקה הן למשתנים פנימיים, כגון חמלה עצמית ומיינדפולנס (Fairbanks, 2016) וכן מסוגלות עצמית תעסוקתית בקרב מורים (Salimirad & Srimathi, 2016), והן למשתנים חיצוניים, כגון תמיכת מנהל, עמימות התפקיד, ועומסים הגורמים ללחץ ולשחיקה (Jones & Pijanowski, 2023). בדרך כלל רווחה נפשית נחשבת משתנה תלויה. עם זאת רווחה נפשית נמצאה גם משאב בהתמודדות או גורם משפיע. למשל נמצאו קשרים מנבאים בין רווחת המורים לשביעות רצון (Colomeischi & Ursu, 2023), מחויבות ארגונית (Kern et al., 2014), וחוסן (Gray et al., 2017; Lester et al., 2020).

רווחה נפשית היא משתנה חשוב בימי חירום ומשבר, המשפיע גם על ההיבט התעסוקתי של האדם (Levkovich & Swisa, 2022). תפקידם של יועצים הוא לסייע לתלמידים ולצוותים החינוכיים מבחינה אישית וקבוצתית, והם אחראים להתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר, אך תפקודם המקצועי עשוי להיפגע בשל מצב המשבר ותוצאותיו (Levkovich & Ricon, 2020). על אף חשיבותה של הרווחה הנפשית בקרב יועצים חינוכיים, ובפרט במצבי משבר וחירום, רווחתם הנפשית של היועצים כמעט שלא נבחנה בתפקודם המקצועי כמשתנה המשפיע על המסוגלות העצמית התעסוקתית שלהם.

בשל מרכזיותה של המסוגלות העצמית התעסוקתית על התפקוד המקצועי בימי חירום, בחנו במחקר הנוכחי מהם הגורמים העשויים לתרום ולהשפיע על המסוגלות התעסוקתית. במחקר הנוכחי ראינו ברווחה נפשית משאב בהתמודדות היועצים וביקשנו לבחון את תרומתה עם תרומתם של ההון הפסיכולוגי והתמיכה החברתית למסוגלות התעסוקתית של היועצים החינוכיים בזמן המלחמה.

השערות המחקר

- א. המסוגלות העצמית התעסוקתית תימצא קשורה קשר חיובי להון הפסיכולוגי, כלומר ככל שההון הפסיכולוגי יהיה גבוה יותר, כך רמת המסוגלות העצמית התעסוקתית תימצא גבוהה יותר.
- ב. המסוגלות העצמית התעסוקתית תימצא קשורה קשר חיובי לתמיכה החברתית, כלומר ככל שהתמיכה החברתית תהיה גבוהה יותר, כך רמת המסוגלות העצמית התעסוקתית תימצא גבוהה יותר.
- ג. המסוגלות העצמית התעסוקתית תימצא קשורה קשר חיובי לרווחה הנפשית, כלומר ככל שהרווחה הנפשית תהיה גבוהה יותר, כך רמת המסוגלות העצמית התעסוקתית תימצא גבוהה יותר.

ד. המסוגלות העצמית התעסוקתית של היועצים והיועצות תנובא על ידי ההון הפסיכולוגי, התמיכה החברתית והרווחה הנפשית.

השיטה

משתתפים

במחקר השתתפו 181 נחקרים: 50 יועצים ו-131 יועצות. טווח הגילים של המשתתפים נע בין 25 ל-66 שנים ($M = 44$, $SD = 8.25$). מיעוטם בעלי תואר ראשון (9.4%), רובם בעלי תואר שני (89.5%), 2 משתתפות (1.1%) מחזיקות בתואר דוקטור. רוב המשתתפים (94.5%) נשואים או נמצאים במערכת זוגית, והורים לילדים (94.4%). מהם 14.4% מתגוררים בצפון הארץ, 22.7% במרכז, 18.2% בדרום, 20.4% באזור ירושלים, 10.7% בשרון ובשפלה, ו-13.8% ביהודה ושומרון. למחציתם (53.6%) בן משפחה מדרגה ראשונה שמגויס ללחימה, ולמיעוטם (7.7%) בן משפחה מדרגה ראשונה שנפגע במלחמה.

המשתתפים במחקר עובדים כיועצים בכל שכבות הגיל: 2% בגיל הרך, 54% בבתי הספר היסודיים, 15% בחטיבות הביניים ו-29% בחטיבות העליונות. ותק היועצים והיועצות נע בין שנה ראשונה בעבודה ל-36 שנים ($M = 8.81$, $SD = 8.12$). בהם 20% עובדים במגזר הממלכתי, 48% במגזר הממלכתי-דתי, 30% במגזר החרדי ו-1.5% בחינוך המיוחד. ליותר ממחצית מהמשתתפים (55.2%) כיתות משלבות (חנ"מ) בבתי הספר, רובם (83.4%) שותפים לצוות ההנהלה.

כלי המחקר

שאלון המחקר כלל מלבד שאלון דמוגרפי ארבעה שאלוני דיווח עצמי שבהם פריטים על סולם ליקרט בן 5 דרגות:

1. **שאלון הון פסיכולוגי** (Luthans et al., 2006): השאלון כולל 12 פריטים הבוחנים 4 רכיבים: מסוגלות (3 פריטים, למשל, "אני מרגיש בטוח בהצגת מידע לעמיתים"); תקווה (3 פריטים, למשל, "אני יכול לחשוב על דרכים רבות להשגת המטרות העכשוויות בעבודתי"); חוסן (3 פריטים, למשל: "אני יכול לעבור תקופות קשות בעבודה בזכות העובדה שהתנסיתי בקשיים בעבר"); ואופטימיות (3 פריטים, למשל, "אני תמיד מסתכל בצד החיובי של הדברים לגבי העבודה שלי"). מהימנות הסולם במחקר הנוכחי: הון פסיכולוגי כללי ($\alpha = .87$), והרכיבים מסוגלות ($\alpha = .72$), תקווה ($\alpha = .65$), חוסן ($\alpha = .71$) ואופטימיות ($\alpha = .77$).

2. **שאלון תמיכה חברתית** (Cinamon & Rich, 2002): השאלון כולל 14 פריטים ומודד את עמדת המשתתפים כלפי תמיכת ממונים (5 פריטים, למשל, "אני מרגיש תמיכה מהמנהל שלי בעבודה"), תמיכה משפחתית (5 פריטים, למשל, "אני מרגיש שאני מקבל הרבה תמיכה מהמשפחה שלי"), ותמיכת עמיתים (4 פריטים, למשל, "אני מרגיש תמיכה מהעמיתים שלי"). מהימנות הסולם במחקר הנוכחי: תמיכה חברתית כללית ($\alpha = .88$), תמיכת ממונים ($\alpha = .87$), תמיכת משפחה ($\alpha = .88$), ותמיכת עמיתים ($\alpha = .79$).

3. **שאלון רווחה נפשית** מסתמך על שאלון רצף הבריאות הנפשית (MHC-SF – Mental Health Continuum-Short Form) (Keyes et al., 2008): השאלון כולל 14 פריטים ומודד רווחה רגשית (3 פריטים, למשל, "בחדש האחרון באיזו תדירות הרגשת שמח"), רווחה פסיכולוגית (6 פריטים, למשל, "בחדש האחרון באיזו תדירות הרגשת שאתה אוהב את רוב חלקי האישיות שלך"), ורווחה חברתית (5 פריטים, למשל, "בחדש האחרון באיזו תדירות הרגשת שיש לך משהו חשוב לתרום לחברה"). מהימנות הסולם במחקר הנוכחי: רווחה נפשית כללית ($\alpha = .90$), רווחה רגשית ($\alpha = .75$), רווחה פסיכולוגית ($\alpha = .84$), ורווחה חברתית ($\alpha = .79$).
4. **שאלון מסוגלות עצמית תעסוקתית** (Short Occupational Self-Efficacy Scale) (Rigotti et al., 2008): השאלון כולל שישה פריטים ומודד את הביטחון של המשתתפים ביכולתם למלא בהצלחה משימות יום-יומיות בעבודה (למשל, "אני מוצא מספר פתרונות כשאני מתמודד עם בעיה בעבודה"). מהימנות במחקר הנוכחי היא $\alpha = .86$.
5. **שאלון דמוגרפי**: לצורך המחקר חובר שאלון הכולל פרטים אישיים (כמו גיל, מגדר, השתייכות דתית, מצב משפחתי), פרטים מקצועיים (כמו ותק והשכלה), פרטים ארגוניים (כמו מחוז פיקוח והשתייכות לצוות הנהלה) ופרטים הנוגעים למלחמה (כמו אזור מגורים, בן משפחה שמגויס, בן משפחה שנפגע).

הליך ואתיקה

השאלונים הופצו בקישור לשאלון בפלטפורמת Google Forms. הליך הדגימה כלל שימוש במדגם מכוון משיבים כדי להגיע לגיוון במדגם. ניתן דגש לקריטריונים של מגדר, ותק ומצב בזמן מלחמה (אזורים בארץ, בן משפחה מגויס או נפגע) וכן לסוג המוסד החינוכי בדגש על שכבות הגיל בבית הספר. לשם כך הדגימה נעשתה באמצעות גיוס של חמישה מפיצים (יועצים חינוכיים מאזורים רבים ברחבי הארץ) כדי שיתאפשרו נקודות כניסה מרובות לדגימה. איסוף הנתונים נעשה בחודשים נובמבר–דצמבר 2023. ביצוע המחקר החל רק לאחר שהתקבל אישור מוועדת האתיקה המוסדית. הובטחה סודיות למשתתפים והודגש שאיסוף הנתונים הוא לצורכי מחקר בלבד והם רשאים להפסיק למלא את השאלון בכל עת שירצו. הובטחה השמירה על האנונימיות של המשתתפים. למשתתפים הוסברה מטרת המחקר והם חתמו על טופס הסכמה. לא ניתן תגמול כלשהו על ההשתתפות במחקר.

ממצאים

נערכו ניתוחים מקדימים כדי לבחון את ההבדלים בין המשתתפים. הקבוצות הושוו ביניהן. נבדקו משתני הרקע, המשתנים הדמוגרפיים וכל משתני מודל המחקר. לא נמצאו הבדלים מובהקים בכל המשתנים הנבדקים. לבחינת השערות המחקר א–ג שלפיהן המסוגלות העצמית התעסוקתית תימצא קשורה קשר חיובי לתמיכה החברתית, להון הפסיכולוגי ולרווחה הנפשית, נעשו מתאמים מסוג פירסון. כפי שעולה מלוח 1, ככל שהמשתנים תמיכה החברתית, ההון הפסיכולוגי והרווחה הנפשית גבוהים יותר, כך גם המסוגלות המקצועית התעסוקתית גבוהה יותר.

לוח 1: משתני המחקר: קורלציות, טווחים, ממוצעים וסטיות תקן $M(SD)$

שם המשתנה	1	2	3	4	טווח	$M(SD)$
מסוגלות עצמית תעסוקתית	-				5–2.33	4.13 (.55)
הון פסיכולוגי	.69***	-			5–2.17	3.98 (.51)
תמיכה חברתית	.24***	.27***	-		5–1.71	3.96 (.59)
רווחה נפשית	.57***	.62***	.34***	-	5–2	3.98 (.57)

*** $p < .001$.

מלוח 1 נלמד כי המסוגלות העצמית התעסוקתית של המשתתפים היא המשתנה בעל הממוצע הגבוה ביותר. הון פסיכולוגי, תמיכה חברתית ורווחה נפשית דומים ברמתם.

כדי לבדוק מהם המשתנים המנבאים את המסוגלות העצמית התעסוקתית ומהי מידת התרומה שלהם לניבוי המסוגלות התעסוקתית, נעשו שתי רגרסיות ליניאריות בשיטת stepwise (Streiner, 2013). ברגרסיה הראשונה נכללו כל משתני המחקר: מסוגלות עצמית תעסוקתית, הון פסיכולוגי, תמיכה חברתית ורווחה נפשית.

לוח 2: רגרסיה ליניארית בשיטת stepwise לניבוי מסוגלות עצמית תעסוקתית של יועצים בימי המלחמה באמצעות הון פסיכולוגי, תמיכה חברתית ורווחה נפשית

המשתנה	B	$SE(B)$	β	R^2	ΔR^2
הון פסיכולוגי	.59***	.73	.54	.471	.471
רווחה נפשית	.22***	.64	.23	.503	.033

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

כפי שעולה מלוח 2, הון פסיכולוגי, תמיכה חברתית ורווחה נפשית תורמים יחדיו 50% להסבר השונות של המסוגלות העצמית התעסוקתית ($F(2, 178) = 90.24, p < .001$). המשתנה שתורם במידה הרבה ביותר (47% מכלל השונות המוסברת) הוא ההון הפסיכולוגי ואחריו הרווחה הנפשית שמוסיפה 3%. התמיכה החברתית לא תורמת לניבוי המסוגלות העצמית התעסוקתית.

בשלב השני נעשה ניתוח רגרסיה ליניארית נוסף בשיטת stepwise כדי לבחון את התרומה של כל אחד מהרכיבים של ההון הפסיכולוגי (מסוגלות, תקווה, חוסן, ואופטימיות) ושל הרווחה הנפשית (רגשית, פסיכולוגית, חברתית) בניבוי המסוגלות העצמית התעסוקתית. לוח 3 מציג את תוצאותיו.

לוח 3: רגרסיה ליניארית בשיטת stepwise לניבוי מסוגלות עצמית תעסוקתית של יועצים בימי מלחמה באמצעות רכיבי ההון הפסיכולוגי ורכיבי הרווחה הנפשית

המשתנה	B	SE(B)	β	R^2	ΔR^2
הון פסיכולוגי, רכיב התקווה	.36***	.07	.35	.405	.405
רווחה נפשית-חברתית	.14**	.06	.18	.480	.075
הון פסיכולוגי, רכיב החוסן	.19***	.05	.23	.519	.038
רווחה נפשית-פסיכולוגית	.14*	.06	.16	.531	.013

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

נראה מלוח 3 כי מערכת המשתנים תורמת 53.1% להסבר השונות של המשתנה מסוגלות עצמית תעסוקתית ($F(4, 176) = 49.91, p < .001$). המשתנה שתורם במידה רבה מאוד להסבר השונות (40% מכלל השונות המוסברת) הוא רכיב התקווה בהון הפסיכולוגי. אחריו הרווחה הנפשית-חברתית (7.5%) ורכיב החוסן בהון הפסיכולוגי (4%). לרווחה הנפשית-פסיכולוגית התרומה הנמוכה ביותר (מעט יותר מאחוז) לשונות המוסברת בניבוי המסוגלות התעסוקתית של היועצים בזמן המלחמה.

דיון

המסוגלות העצמית התעסוקתית של יועצים בימי מלחמת חרבות ברזל עמדה במרכזו של המחקר הנוכחי. המסוגלות העצמית התעסוקתית של היועצים נוגעת לאמונתם ביכולתם למלא במקצועיות את תפקידם היטב. בימי המלחמה יועצים חינוכיים קיבלו עליהם תפקידים רבים ונדרשו לתפקד בתנאי משבר קיצון (לוק, 2023). בשל מרכזיותה של המסוגלות התעסוקתית בתפקודם של יועצים, ומתוך הידוע על תפקידם של תמיכה חברתית, הון פסיכולוגי ורווחה נפשית כמשאבי התמודדות המשפיעים על תפקוד מקצועי בימי שגרה ומצבי משבר, ביקשנו לבחון את תרומתם של משתנים אלו לניבוי המסוגלות העצמית התעסוקתית של היועצים החינוכיים בעת מלחמה.

לפי ממצאי המחקר ההון הפסיכולוגי, התמיכה החברתית והרווחה הנפשית היו כולם קשורים למסוגלות העצמית התעסוקתית ותרמו יחדיו למעלה מ-50% לניבוי המסוגלות העצמית התעסוקתית. המשתנה הדומיננטי בניבוי היה ההון הפסיכולוגי שתרם 47% לניבוי, בעוד הרווחה הנפשית תרמה רק 3%. במפתיע התמיכה החברתית לא תרמה לניבוי המסוגלות התעסוקתית.

נראה שההון הפסיכולוגי מאפשר ליועצים את היכולת להתמודד עם אתגרי תפקידם בעיתות משבר כמו ימי מלחמה ומספק את המנבא המהותי ביותר למסוגלותם המקצועית. ממצא זה תומך בממצאים הקודמים שהראו כי אנשי מקצוע שהם בעלי הון פסיכולוגי גבוה, מסוגלים לעשות את תפקידם במצבי לחץ ביתר הצלחה, יעילות וגמישות (Virgă et al., 2020).

הון פסיכולוגי נמדד כמשתנה כילולי (אינטגרטיבי) המורכב מתקווה, מסוגלות, חוסן ואופטימיות. בעוד רכיב המסוגלות נוגע לאופן שהאדם חווה אתגרים ומשקיע מאמצים בהתמודדות עימם, התקווה קשורה לזיהוי דרכים ונתיבים כיצד לפעול באתגרים אלו. האופטימיות מתמקדת בנקודת מבט חיובית של האדם והרגשות החיוביים הנובעים

ממנה מספקים את משאבי החוסן של האדם (Luthans & Yousseff-Morgan, 2017). הבנת המנגנון העומד בבסיס משתנה ההון הפסיכולוגי תורמת להבנה של ממצאי המחקר הנוכחי.

במחקר הנוכחי התרומה הניכרת ביותר למסוגלות מתוך רכיבי ההון הפסיכולוגי הייתה לרכיב התקווה המתמקד בגמישות וביצירת פתרונות יצירתיים לבעיה שהאדם מתמודד עימה. התקווה מאפשרת התנהגויות מכוונות מטרה וטיפוח תוכניות להשגת מטרות אלה (Lopez et al., 2004). היא נשענת על תחושה של מכוונות מטרה ותכנון דרכים להשגת מטרות, ובפרט על יכולת ליזום וליצור נתיבים חלופיים ליעד הרצוי כאשר הנתיבים המקוריים חסומים (Snyder, 2002). מצב זה חיוני בייחוד בעבודת היועץ בימי חירום, שבהם אי אפשר לפעול כבימי השגרה, אלא יש למצוא דרכים עוקפות להתמודדות עם האתגרים הייחודיים העולים מהשטח. ייתכן כי במשבר שיש בו איום קיומי משותף לנועזים וליועצים, כאשר כללי השגרה משתנים, גמישות ויצירתיות הם העיקריים ביותר בהשפעתם על מסוגלותו של היועץ.

רכיב החוסן בהון הפסיכולוגי של היועצים בהתמודדות במצבי משבר תרם תרומה נמוכה יחסית (כ־7%) לניבוי המסוגלות התעסוקתית שלהם. חוסן הוא משתנה פרואקטיבי המגלם את היכולת להתאושש ממצוקה או איום קיומי, היכולת להתגבר, לנווט ולהצליח בחיפוש ידע וחוויות חדשים (Sisto et al., 2019). היות שחוסן כולל במהותו גם ממד של זמן, שכן הוא משתקף גם בצמיחה ממשבר וביכולת ההחלמה וההתאוששות מהאיום, ייתכן שבעת קיום המחקר הנוכחי בשלבים הראשונים של המלחמה, עדיין החוסן לא בא לידי ביטוי דיו. על כן חשוב לבדוק את משתנה החוסן לאחר פרק זמן ממושך יותר מתחילת המלחמה, ולבחון אם ככל שהיועצים יגלו יכולת התאוששות רבה יותר, כך החוסן ישמש רכיב מהותי יותר בניבוי המסוגלות התעסוקתית.

ממצאי המחקר הנוכחי נראה כי מסוגלותם של יועצים בימי מלחמה נוגעת כמעט רק למשאבים אישיים, ולא למשאבים סביבתיים כמו תמיכה חברתית שבמפתיע במחקר הנוכחי לא נמצאה תורמת לניבוי המסוגלות העצמית התעסוקתית. זאת לעומת מחקרים קודמים שמצאו כי תמיכה חברתית קשורה למסוגלות עצמית תעסוקתית בקרב עובדים (Wang et al., 2020). ייתכן שזה נובע מתפקיד היועץ החינוכי שהוא תפקיד הנושא עימו בדידות (ארהרד, 2014), וגורמי תמיכה חיצוניים נחשבים זמינים פחות ליועץ גם בימי שגרה.

יועצים רבים עובדים כיועצים יחידים בבית הספר כך שאין להם עמית זמין לחלוק עימו מייד את הקשיים העולים מעבודתם. יתר על כן, היועץ האמון על תכנים רגישים והמחויב לסודיות ולאתיקה המקצועית, אינו יכול לשתף בקשייו ולקבל תמיכה מעמיתיו המורים בבית הספר, משותפי התפקיד שלו, מהממונים עליו במוסדות החינוך וגם לא מבני משפחתו. נוסף על כך פעמים רבות היועץ הוא איש הסוד של כמה מחברי הצוות. אופי תפקידו של היועץ עשוי אף לגרום שהוא יגיע למצב של "תשישות חמלה" (לבקוביץ וריקון, 2019). לפיכך ייתכן כי המשאבים האישיותיים שלו, כלומר ההון הפסיכולוגי הם אלו שעומדים לו בבואו למלא את תפקידו בימי שגרה וביתר שאת בימי משבר. ייתכן כי גם הרווחה הנפשית, שבמחקר הנוכחי נמצא שתרומתה נמוכה לניבוי המסוגלות התעסוקתית (כ־3% בלבד), מושפעת ממשתנים סביבתיים כמו הלחץ המקצועי והלחץ הלאומי, בעוד ההון הפסיכולוגי הוא סט מיומנויות שנבנה עם הניסיון האישי והתעסוקתי

של היועץ, ולכן הוא משמש גורם מרכזי בניבוי המסוגלות התעסוקתית של היועצים במלחמה.

מסקנות המחקר

מצבי משבר עלולים לערער את בריאותו הרגשית של האדם ועשויים לפגוע בתפקוד המקצועי ובמסוגלות העצמית התעסוקתית (Wittmers et al., 2023). בימי המלחמה נדרשו יועצים לתפקד היטב בהיותם דמות מפתח במערכת החינוך האמונה על רווחת כל באי המוסד החינוכי. מוטת ההשפעה שלהם רחבה מאוד, בעוד הם ובני משפחותיהם חווים את הטראומה ואת האיום הקיומי שנחשפו אליו כל תושבי ישראל. על פי בראון והאן (Brown & Han, 2023), הכשרת יועצים חינוכיים להתמודדות עם אירועי משבר משפרת את תפקודם ועשויה להגביר את המסוגלות העצמית שלהם בטיפול במשברים. גם סטודנטים לייעוץ דיווחו כי הכשרה ייעודית לטיפול במשבר סייעה להם להגביר את היכולת ואת הביטחון לטיפול באירועי משבר (Sawyer et al., 2013).

בד בבד על פי הספרות מהעולם נראה כי פעמים רבות חסרה ליועצים הכנה מספקת הנדרשת להתמודדות עם משברים ומצבי חירום בדגש על הכנה קוהרנטית מעשית להתמודדות במצבים מעין אלו (Castillo et al., 2023). בישראל, מייד עם פרוץ מלחמת חרבות ברזל, השירות הפסיכולוגי-ייעוצי במשרד החינוך השקיע משאבים רבים בעיבוי ובחזוק ההדרכה, התמיכה והליווי של היועצים והיועצות בהתמודדות עם מצב החירום כדי לחזק את החוסן של התלמידים, של הצוותים ושל בני משפחותיהם ולענות לצרכים הייחודיים שהתעוררו בעת זו. ההתמקדות הייתה בהעברת ידע תאורטי, בהפצת תדריכים, מכתבים ותוכניות התערבות, בחזוק תוכנית "חוסן", בריענון הערכות צוותים לשעת חירום, בפרסום תכנים לעבודה עם צוותי חינוך ועם תלמידים, ובהפצת מידע ותכנים להורים. ממצאי המחקר הנוכחי מדגישים את הצורך להתמקד בפיתוח האישי של היועץ ולחזק אותו, כמו הגברת משאבי ההון הפסיכולוגי והרווחה של היועץ, גורמים שנמצאו בעלי תרומה בעלת משמעות לתחושת המסוגלות לעניין תפקודו המקצועי בימי חירום.

המחקר הנוכחי בחן תחום שעל אף חשיבותו לא נחקר כמעט, וכל שכן בנושא הכנה של יועצים חינוכיים להתמודדות עם מצבי משבר קיצוני, כמו ימי מלחמה. ממצאי המחקר מלמדים על החיוניות של פיתוח המשאבים הפנימיים שחשוב לכלול בהכשרה של יועצים חינוכיים להתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר ובפרט מצבי משבר קיצוני. ממצאי המחקר מדגישים את חשיבותם של הון פסיכולוגי ובפרט תקווה המנבאים את המסוגלות העצמית התעסוקתית של היועצים בימי מלחמה. מתוך כך מתחזקת החשיבות של פיתוח המשאבים האישיים של היועצים הן בשלבי ההכשרה לתפקיד והן באמצעות פיתוח מקצועי מתמשך והדרכה אישית.

מגבלות המחקר והצעה למחקרי המשך

למחקר כמה מגבלות. ראשית, בשל הנסיבות נאספו הנתונים בזמן מלחמה בלי בסיס להשוואה. מומלץ להשוות בעתיד את המסוגלות העצמית התעסוקתית של יועצים במלחמה לזו של ימי שגרה. שנית, ליועצים מהמגזר הדתי ייצוג יתר בהשוואה לשיעורם באוכלוסיית היועצים. על אף שמשנתנה זה לא הוגדר קריטריון עיקרי בבחירת המדגם, אלא ניתן דגש לקריטריונים שעשויים להיות מרכזיים בתחום הנחקר (מגדר, ותק, מצב בזמן מלחמה, שכבות הגיל בבית הספר), ועל אף שלא אותו הבדלים בין הקבוצות במשתנים השונים זה מזה, יש לתת את הדעת על היבט זה ביכולת ההכללה. מוצע כי מחקרי המשך יבחנו משתנים אחרים העשויים לתרום למסוגלות העצמית התעסוקתית בימי שגרה ובימי חירום. מחקר זה מבקש להציב את המשתנה של מסוגלות עצמית תעסוקתית של יועצים חינוכיים כמשתנה שיש להעמיק במחקר עליו, ותקוותנו היא כי פיתוח היבט זה בקרב היועצים יתרום לא רק להתמודדותם בזמני משבר וחירום, אלא לזיקתם לתפקידם החינוכי והמרכזי במערכת החינוך.

רשימת מקורות

- ארהרד, ר' (2014). **ייעוץ חינוכי: מקצוע מחפש זהות**. מכון מופ"ת.
- לבקוביץ, ע' וריקון, צ' (2019). תשישות חמלה ומצוקה רגשית בקרב יועצים חינוכיים. **הייעוץ החינוכי, כא**, 175–194.
- לוק, ע' (2023). **איגרת מנהלת אגף בכיר שפ"י לצוות שפ"י במלאת שבוע למלחמה**. https://meyda.education.gov.il/files/shefi/cherum/Haravot_Barzel/Dvar_Menaelet/Dvar_Menaelet_12_10.pdf
- נוי, מ' (2023). **הייעוץ החינוכי במערכת החינוך**. הכנסת – מרכז המחקר והמידע. https://fs.knesset.gov.il/25/Committees/25_cs_mmm_3445376.pdf
- צוות החוקרים של מרכז טאוב. (2023, 25 בדצמבר). **מלחמת 7 באוקטובר 2023 והשפעותיה על החברה והכלכלה בישראל, נייר מדיניות מס' 11.2023**. מרכז טאוב לחקר המדיניות החברתית בישראל. <https://www.taubcenter.org.il/pr/october-war-impact/>
- Abele, A. E., & Spurk, D. (2009). The longitudinal impact of self-efficacy and career goals on objective and subjective career success. *Journal of Vocational Behavior*, 74(1), 53–62. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.10.005>
- Al-Mifleh, E. I., & Al-Sharah, H. S. (2020). The contribution of psychological capital elements and emotional dissonance in predicting the psychological burnout among counsellors in Jordan. *Journal of Education and Practice*, 11(12), 97–109. <https://doi.org/10.7176/JEP/11-12-12>
- Alon, R., Cinamon, R. G., & Aram, D. (2023). Working adults' future occupational plans: The contribution of role characteristics, social support, and occupational self-efficacy. *International Journal for Educational and*

- Vocational Guidance*, 23(1), 169–189. <https://doi.org/10.1007/s10775-021-09496-x>
- Aniyatussaidah, A., & Herdi, H. (2023). The relationship between of psychological capital and school counsellors burnout: A systematic literature review. *Jurnal Paedagogy*, 10(2), 487–493. <http://dx.doi.org/10.33394/jp.v10i2.6905>
- Asheghi, H., Asheghi, M., & Hesari, M. (2020). Mediation role of psychological capital between job stress, burnout, and mental health among nurses. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 8(2), 99–108. <https://doi.org/10.32598/jpcp.8.2.716.1>
- Ates, B. (2016). Perceived social support and assertiveness as a predictor of candidates psychological counselors' psychological well-being. *International Education Studies*, 9(5), 28–39. <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v9n5p28>
- Awwad-Tabry, S., Kfir, Y., Pressley, T., & Levkovich, I. (2023). Rising strong: The interplay between resilience, social support, and post-traumatic growth among teachers after the COVID-19 pandemic. *COVID*, 3(9), 1220–1232. <https://doi.org/10.3390/covid3090086>
- Aydin, F., & Odaci, H. (2020). School counsellors' job satisfaction: What is the role of counselling self-efficacy, trait anxiety and cognitive flexibility? *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 30(2), 202–215. <https://doi.org/10.1017/jgc.2019.32>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bardhoshi, G., & Um, B. (2021). The effects of job demands and resources on school counselor burnout: Self-efficacy as a mediator. *Journal of Counseling & Development*, 99(3), 289–301. <https://doi.org/10.1002/jcad.12375>
- Baron, R. A., Franklin, R. J., & Hmieleski, K. M. (2016). Why entrepreneurs often experience low, not high, levels of stress: The joint effects of selection and psychological capital. *Journal of Management*, 42(3), 742–768. <https://doi.org/10.1177/0149206313495411>
- Birkeland, M. S., Knatten, C. K., Hansen, M. B., Hem, C., & Heir, T. (2016). Long-term relationships between perceived social support and posttraumatic stress after the 2011 Oslo bombing: A three-year longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 202, 230–235. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.037>
- Bodeker, G., Pecorelli, S., Choy, L., Guerra, R., & Kariippanon, K. (2020). Well-being and mental wellness. In *Oxford research encyclopedia of global public health*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190632366.013.162>

- Brown, C. H., & Han, E. (2023). Effect of a school counselor training on self-efficacy in crisis handling. *Journal of Educational Research and Practice*, 13(1), 448–461. <https://doi.org/10.5590/JERAP.2023.13.1.29>
- Bum, C. H., & Jeon, I. K. (2016). Structural relationships between students' social support and self-esteem, depression, and happiness. *Social Behavior and Personality*, 44(11), 1761–1774. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.11.1761>
- Castillo, Y. A., Cartwright, J., Greaves, M., & Maniss, S. (2023). Let's practice: Shaping crisis management of preservice counseling professionals. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 17(2). <https://research.library.kutztown.edu/jcps/vol17/iss2/1>
- Chan, C. S., Lowe, S. R., Weber, E., & Rhodes, J. E. (2015). The contribution of pre- and post-disaster social support to short-and long-term mental health after Hurricanes Katrina: A longitudinal study of low-income survivors. *Social Science & Medicine*, 138, 38–43. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.05.037>
- Chen, J. (2020). Relationship between psychological capital, job stress and job burnout of special education workers. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 29(1), 1325–1331. <https://revistaclinicapsicologica.com/resumen.php?id=680>
- Chen, W., Zhang, D., Pan, Y., Hu, T., Liu, G., & Luo, S. (2017). Perceived social support and self-esteem as mediators of the relationship between parental attachment and life satisfaction among Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 108, 98–102. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.009>
- Cinamon, R. G., & Rich, Y. (2002). Profiles of attribution of importance to life roles and their implications for the work–family conflict. *Journal of Counseling Psychology*, 49(2), 212–220. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.2.212>
- Cohen, S. E., & Syme, S. I. (Eds.). (1985). *Social support and health*. Academic press.
- Colomeischi, A. A., & Ursu, A. (2023). How does perceived stress relate to life satisfaction in pre-university teachers? The mediating role of wellbeing. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 15(3), 44–54. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.3/752>

- Demir, S. (2018). The relationship between psychological capital and stress, anxiety, burnout, job satisfaction, and job involvement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 75, 137–153. <https://doi.org/10.14689/ejer.2018.75.8>
- Dolbier, C. L., & Steinhardt, M. A. (2000). The development and validation of the sense of support scale. *Behavioral Medicine*, 25(4), 169–179. <https://doi.org/10.1080/08964280009595746>
- Erhard, R., & Sinai, M. (2023). Subjective wellbeing of Israeli school counselors: Personal and environmental explaining variables. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 45(1), 82–103. <https://doi.org/10.1007/s10447-022-09487-9>
- Fairbanks, L. (2016). *Self-Compassion, mindfulness and wellbeing in counselors-in-training* [Unpublished master's theses]. Central Washington University, Washington.
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., García-Bértoa, A., Núñez, J. C., Rodríguez, S., & Piñeiro, I. (2020). Psychological capital and burnout in teachers: The mediating role of flourishing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), Article 8403. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228403>
- Gayathri, N., & Karthikeyan, P. (2016). The role of self-efficacy and social support in improving life satisfaction: The mediating role of work-family enrichment. *Zeitschrift für Psychologie*, 224(1), 25–33. <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000235>
- Gray, C., Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2017). Teacher mental health, school climate, inclusive education and student learning: A review. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58(3), 203–210. <https://doi.org/10.1037/cap0000117>
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 293, Article 113452. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113452>
- Gunduz, B. (2012). Self-efficacy and burnout in professional school counselors. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(3), 1761–1767.
- Higgins, M. C., Dobrow, S. R., & Chandler, D. (2008). Never quite good enough: The paradox of sticky developmental relationships for elite university graduates. *Journal of Vocational Behavior*, 72(2), 207–224. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.11.011>

- Ho, S. K. (2016). Relationships among humour, self-esteem, and social support to burnout in school teachers. *Social Psychology of Education, 19*(1), 41–59. <https://doi.org/10.1007/s11218-015-9309-7>
- Huang, L., & Zhang, T. (2022). Perceived social support, psychological capital, and subjective well-being among college students in the context of online learning during the COVID-19 pandemic. *The Asia-Pacific Education Researcher, 31*(5), 563–574. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>
- Jones, A., & Pijanowski, J. C. (2023). Understanding and addressing the well-being of school counselors. *NASSP Bulletin, 107*(1), 5–24. <https://doi.org/10.1177/01926365231153436>
- Junaid, F. A., Haar, J., & Brougham, D. (2021). Post-traumatic stress, job stressors, psychological capital and job outcomes: A study of Pakistan employees living under ongoing terrorism. *Labour & Industry: A Journal of The Social and Economic Relations of Work, 31*(2), 106–128. <https://doi.org/10.1080/10301763.2020.1854609>
- Karakus, M., Ersozlu, A., Demir, S., Usak, M., & Wildy, H. (2019). A model of attitudinal outcomes of teachers' psychological capital. *Psihologija, 52*(4), 363–378. <https://doi.org/10.2298/PSI181114008K>
- Kern, M. L., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2014). Assessing employee wellbeing in schools using a multifaceted approach: Associations with physical health, life satisfaction, and professional thriving. *Psychology, 5*(6), 500–513. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.56060>
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum–short form (MHC–SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 15*(3), 181–192. <https://doi.org/10.1002/cpp.572>
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology, 67*(1), 99–110. <https://doi.org/10.1002/jclp.20741>
- Lee, M. R. (2014). Effects of social support on the relationships between perceived stress and psychological burnout of suicide prevention counselor. *The Journal of the Korea Contents Association, 14*(2), 308–318. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.02.308>

- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79–122. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
- Lester, L., Cefai, C., Cavioni, V., Barnes, A., & Cross, D. (2020). A whole-school approach to promoting staff wellbeing. *Australian Journal of Teacher Education (Online)*, 45(2), 1–22. <https://doi.org/10.14221/ajte.2020v45n2.1>
- 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>
- Liu, E., & Huang, J. (2019). Occupational self-efficacy, organizational commitment, and work engagement. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 47(8), 1–7. <https://doi.org/10.2224/sbp.8046>
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., Magyar-Moe, J. L., Edwards, L. M., Pedrotti, J. T., Janowski, K., Turner, J. L., & Pressgrove, C. (2004). Strategies for accentuating hope. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 388–404). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch24>
- 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>
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27(3), 387–393. <https://doi.org/10.1002/job.373>
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press.

- Marcionetti, J., & Castelli, L. (2023). The job and life satisfaction of teachers: A social cognitive model integrating teachers' burnout, self-efficacy, dispositional optimism, and social support. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 23(2), 441–463. <https://doi.org/10.1007/s10775-021-09516-w>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford.
- Newton, T. L., Ohrt, J. H., Guest, J. D., & Wymer, B. (2020). Influence of mindfulness, emotion regulation, and perceived social support on burnout. *Counselor Education and Supervision*, 59(4), 252–266. <https://doi.org/10.1002/ceas.12187>
- Ooi, P. B., Wan Jaafar, W. M., & Crosling, G. (2021). Malaysian school counselor's self-efficacy: The key roles of supervisor support for training, mastery experience, and access to training. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 749225. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.749225>
- Peng, J., Zhang, J., Zhou, X., Wan, Z., Yuan, W., Gui, J., & Zhu, X. (2021). Validation of the occupational self-efficacy scale in a sample of Chinese employees. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 755134. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.755134>
- Prasath, P. R., & Bhat, C. S. (2022). Psychological capital as an antecedent to servant leadership in the counseling profession. *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*, 9(1), 71–85. <https://doi.org/10.1080/2326716x.2022.2036269>
- Raja, U., Azeem, M. U., Haq, I. U., & Naseer, S. (2020). Perceived threat of terrorism and employee outcomes: The moderating role of negative affectivity and psychological capital. *Journal of Business Research*, 110, 316–326. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.01.026>
- Ravikumar, T. (2023). Occupational stress and psychological wellbeing during COVID 19: Mediating role of positive psychological capital. *Current Psychology*, 42(23), 20157–20164. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02861-1>
- Rigotti, T., Schyns, B., & Mohr, G. (2008). A short version of the occupational self-efficacy scale: Structural and construct validity across five countries. *Journal of Career Assessment*, 16(2), 238–255. <https://doi.org/10.1177/1069072707305763>

- Rodrigues, R. I. D. C. V., Carochinho, J. A. B., & Rendeiro, M. M. O. (2017). The impact of positive psychological capital on psychological distress of primary and secondary education teachers. *Psique*, 13(2), 40–56.
- Salimirad, F., & Srimathi, N. L. (2016). The relationship between, psychological well-being and occupational self-efficacy among teachers in the city of Mysore, India. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 14–21. <https://doi.org/10.25215/0302.037>
- Saltzman, L. Y., Hansel, T. C., & Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S55–S57. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000703>
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (2009). Social support: Mapping the construct. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 113–120. <https://doi.org/10.1177/0265407509105526>
- Sawyer, C., Peters, M. L., & Willis, J. (2013). Self-efficacy of beginning counselors to counsel clients in crisis. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 5(2), 29–43. <http://dx.doi.org/10.7729/52.1015>
- Schyns, B., & von Collani, G. V. (2002). A new occupational self-efficacy scale and its relation behavior and preparedness for occupational change. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 11(2), 219–241. <https://doi.org/10.1080/13594320244000148>
- Shaughnessy, M. F., Holin II, L. M., Johnson, A., & Cordova, M. (2018). Counselling post school shooting incidents: What are the issues? *Asian Journal of Sociological Research*, 1(1), 1–9.
- Shelton, A. J., Wang, C. D., & Zhu, W. (2017). Perceived social support and mental health: Cultural orientations as moderators. *Journal of College Counseling*, 20(3), 194–207. <https://doi.org/10.1002/jocc.12062>
- Simsir, Z., & Dilmac, B. (2021). Predictive relationship between war posttraumatic growth, values, and perceived social support. *Illness, Crisis & Loss*, 29(2), 95–111. <https://doi.org/10.1177/1054137318788655>
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina*, 55(11), Article 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

- Soykan, A., Gardner, D., & Edwards, T. (2019). Subjective wellbeing in New Zealand teachers: An examination of the role of psychological capital. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 29(2), 130–138. <https://doi.org/10.1017/jgc.2019.14>
- Streiner, D. L. (2013). *A guide for the statistically perplexed: Selected readings for clinical researchers*. University of Toronto Press.
- Terry, D., Peck, B., Smith, A., & Nguyen, H. (2019). Occupational self-efficacy and psychological capital amongst nursing students: A cross sectional study understanding the malleable attributes for success. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(1), 159–172. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10010014>
- Turner, R. J., & Brown, R. L. (2010). Social support and mental health. In T. L. Scheid & T. N. Brown (Eds.), *A handbook for the study of mental health* (2nd ed., pp. 200–212). Cambridge University.
- Virgă, D., Baciuc, E. L., Lazăr, T. A., & Lupșa, D. (2020). Psychological capital protects social workers from burnout and secondary traumatic stress. *Sustainability*, 12(6), Article 2246. <https://doi.org/10.3390/su12062246>
- Wang, H. J., Chen, X., & Lu, C. Q. (2020). When career dissatisfaction leads to employee job crafting: The role of job social support and occupational self-efficacy. *Career Development International*, 25(4), 337–354. <https://doi.org/10.1108/CDI-03-2019-0069>
- Wittmers, A., & Maier, G. W. (2023). Leaders' mental health in times of crisis: Work intensification, emotional demands and the moderating role of organizational support and self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1122881. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122881>
- Zewude, G. T., & Hercz, M. (2021). Psychological capital and teacher well-being: The mediation role of coping with stress. *European Journal of Educational Research*, 10(3), 1227–1245. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.3.1227>