

יפה בוסקילה, תמר חן-לוי

**"ונפשי נבהלה מאוד" (תהלים ו, ד)
פחד, חרדה ולחץ בקרב מורים בישראל בתקופת הקורונה**

תקציר

מגפת וירוס הקורונה או בלעז COVID-19 הביאה עימה אתגרים רבים, ובמיוחד פחד מפני נגיף שאינו מוכר, מדבק ומתפשט. מחלות מדבקות מעוררות פחד יותר מאשר מחלות אחרות. כדי למנוע את התפשטות המחלה, נסגרו בתי ספר, ובאחת נדרשו המורים ללמד מרחוק ללא היערכות מוקדמת, כשרבים מהם ללא אמצעי קצה, ואינם שולטים ברזי המחשב.

במחקר איכותני זה השתתפו 59 מורות וגננות אשר כתבו רפלקציה אישית, ותיארו את החוויות הרגשיות שלהן בתקופת הגל הראשון של הקורונה בישראל. מטרת המחקר היא לתאר את החוויות הרגשיות אשר חוו משתתפי המחקר בתקופה זו. הממצאים מלמדים שחמישים ושש מתוך חמישים ותשע משתתפות דיברו על סערות רגשיות אשר לוּו בפחד, חרדה ולחץ שהן חוו בתקופת הקורונה. הפחד והחרדה נבעו מהחשש שמא משהו מבני משפחתם יידבק בנגיף, והפחד לאבד פרנסה. גורם נוסף אשר העצים את הסערות הרגשיות והוסיף ללחץ המקורי הוא המרדף אחר מפגשי זום וסגנון ניהול של מנהלי בתי הספר אשר נתנו הנחיות סותרות, הטילו עומס רב בעבודה וגרמו להתנגשות בין צורכי הבית לצורכי בית הספר. החיים בבית תוארו כ"סיר לחץ", וחיי המשתתפות לוּו בתופעות סומטיות מגוונות אשר השפיעו על בריאותן הפיזית והנפשית.

המחקר מאפשר מידע רלוונטי לקובעי המדיניות ולמנהיגי החינוך הנדרשים לפתח תוכניות להכשרת מורים להתנהלות אפקטיבית בעיתות משבר.

מילות מפתח: פחד, חרדה בימי הקורונה, לחץ בעבודת המורים, סערות רגשות.

מבוא

התפרצות הקורונה ברחבי העולם אילצה מדינות רבות לסגור באחת את בתי הספר, ותוך זמן קצר מאוד נאלצו המורים לבצע שינויים רבים כמו ללמד מרחוק, כאשר חלק נכבד מהם ללא אמצעי קצה, אינו שולט במיומנויות של הוראה מרחוק או ברזי המחשב. המורים נאלצו ללמוד באופן עצמאי תכנים חדשים הקשורים בהוראה מרחוק, דבר שגרם למורכבות רגשית: פחדים, חרדות וסערות רגשיות (פריצקר ועמר, 2018). אלו יחד עם העדכונים הבלתי נדלים על אודות הנדבקים החדשים בנגיף הקורונה, הוסיפו ללחץ הקיים ממילא בעבודת המורים (בוסקילה וכן לוי, 2020) החמירו את אוירת הפחד ששררה אז, וגרמו לסערות רגשיות המוכרות בעיתות משבר (Dong & Bouey, 2020) כפי שנמצא אצל עובדים במוסדות בריאות שתיארו תחושות של פחד, של חרדה ושל דיכאון (Dass, 2020). הבעיה היא שתשומת לב מועטה בלבד ניתנה לבחינת עולמם הרגשי של המורים בזמן העבודה בכלל ובעיתות משבר בפרט (Ahorsu et al., 2020), ונושא הפחד כמעט שלא נבדק (Connely & Turner, 2018). מטרת מחקר זה היא לתאר את החוויות הרגשיות אשר חוו משתתפי המחקר בתקופת הגל הראשון של הקורונה בישראל, בחודשים מרץ–יוני 2020. לחוויות רגשיות יש השלכות פסיכולוגיות על חייהם הפרטיים והמקצועיים של העובדים, וחשוב לבחון את השלכות המגפה על המורים מבחינה רגשית. בחינת תהליכים רגשיים חשובה הן כדי להבין את מהות התהליכים הרגשיים אשר עברו המורים בזמן משבר הקורונה הן כדי לפתח כלים אשר יעניקו להם כלים להתמודד עם רגשותיהם בעיתות של משבר עתידיים. הבנה זו תסייע בבניית תוכניות התערבות רגשיות שעשויות לחזק את עולמת הרגשי של המורים, ולהשביח את איכות חייהם ואת איכות עבודתם.

סקירת ספרות

בחודש מרץ 2020, הכריז ארגון הבריאות העולמי על מגיפה עולמית מדבקת בשם COVID-19. הסימפטומים הנפוצים של המחלה ניצפים בין היום השני להידבקות לבין היום ה-14 ומתבטאים בחום, בשיעול, בדלקת ריאות, בחולשה ובעייפות. סכנת הידבקות היא טיפטית, ועלולה לעבור מאדם לאדם בזמן דיבור או מפגש קרוב. אחוזי התמותה מהנגיף באותם ימים היו גבוהים: בסין היו 3.6% ומחוצה עמד השיעור על 1.5% (World Health Organization, 2020). כדי למנוע את המשך התפרצות המחלה בארץ ובמקומות נוספים בעולם נסגרו בתי הספר באופן פתאומי,

וסגלי ההוראה נלאצו להתמודד עם מציאות חדשה שאינה מוכרת, וחייבה אותם להתאים את עצמם לדרישות ההוראה מרחוק.

רקע תיאורטי

התנהלות המורים בתקופת הסגר אופיינה בהתמודדות עם מצב משברי שעורר אתגרים פיזיים ורגשיים אשר נגרמו מהפחד מפני הקורונה. הפחד הוא אחד משמונת הרגשות הבסיסיים, וכמו ברגשות האחרים, הוא תערובת של רגשות המורכבים מפעולות קוגניטיביות, אשר בדומה למעגל צבעים שבו ערבוב צבעים יוצר צבע אחר, כך ערבוב רגשות יוצר רגש אחר. למשל פחד לצד הפתעה יוצר בהלה. לפחד יש התגלמויות שונות, כגון: הסתמרות שיער, חרדה, קיפאון, שיתוק, לחץ ותופעות גופניות ופסיכולוגיות אחרות (לדו, 2006). המודל הקוגניטיבי של ההתמודדות עם לחץ פסיכולוגי מסביר לחץ כאינטראקציה בין האדם לסביבתו, ומעיד על חוסר איזון בין דרישות הסביבה לבין המשאבים האישיים שיש לאדם. לחץ הוא תופעה סובייקטיבית והפרשנות שמעניק האדם לסיטואציה, היא ההופכת אותה לאובייקטיבית בהתחשב בתרבותו, במוצאו, במגדרו ובגילו. חוויית הלחץ שלו מעוצבת בהתאם לאישיותו של האדם ולניסיונו (Lazarus & Folkman, 1984).

אתגרים בתקופת הקורונה

תקופת הקורונה הציבה בפני המורים בישראל אתגרים לא מעטים, ובין היתר להתמודד עם ההוראה מרחוק, שאותה הם תרגלו בעבר בערך פעם בשנה, לשם היערכות במצבי חירום, אלא שאין דומה תרגול למצב משבר אמיתי ובמיוחד למצב שאינו צפוי כמו מגפת הקורונה. כמו כן מעולם לא נמשך מצב חירום זמן כה רב כמו בתקופת הקורונה. אתגר נוסף קשור בממדי התופעה ובהיקפה הממחישים את כמות אנשי החינוך בעולם אשר התמודדו עם אתגר הקורונה, ללא הכנה מוקדמת וללא ידע וכישורים מספקים, והפכה לנורמה בזמן קצר.

הלמידה מרחוק הפכה באופן בינלאומי לפתרון גלובלי במוסדות החינוך בעולם, ונכפתה על המורים כפתרון בלעדי. יש להוסיף שבעבר כל היערכות לחירום על ידי שימוש בלמידה מרחוק נעשתה מסיבות גיאוגרפיות או מלחמתיות, והפעם הסיבה היא רפואית (Abdulrahman et al., 2020).

אתגרים נוספים שעומדים בפני התמודדו מערכות חינוך קשורים בפערים בלמידה ובנשירה מבתי הספר, המטרידים מערכות חינוך בעולם מזה שנים. ועם התפרצות הקורונה והימשכותה גברה הדאגה אצל העוסקים במלאכה ביתר שאת (Dorn et al., 2020). הנשירה מבית הספר מעצימה את הפערים בין עניים לעשירים ובין הפרפריה למרכז. תקופת הקורונה לא רק שלא הייתה קלה לאיש, אלא שלתלמידים ממעמד סוציאקונומי נמוך היא הייתה קשה שבעתיים, והוכיחה שתלמידים ממעמד זה התקשו להתפנות ללמידה (סבירסקי, 2020). פערים נגרמים לא רק בשל אופי הלמידה שהשתנה, אלא גם בשל העובדה שללא מעט תלמידים לא היו מחשבים, והם לא זכו ללמוד כראוי. גם ההנחיות המשתנות והסותתות ואי הבהירות תרמו לאי שקט.

באפריל 2020, כשהחלה החזרה לבתי הספר היא לוותה בלא מעט פחד שהיה באוויר להידבק במחלה. די היה בתלמיד אחד או במורה שידבק בקורונה כדי לסגור כיתה שלמה ולהשפיע על כוח האדם בבית הספר. שעות ארוכות עסקו מנהלים בארגון קבוצות למידה, במקום להשקיע בהשבת הלמידה ובמימוש תוכניות קיימות. לדברי אחד ממנהלי בתי הספר: "אנחנו שואפים לבנות לוח זמנים ייחודי לנו, ומאידך עסוקים בשגרה חדשה שבה סימני שאלה רבים וללא מענה". לדברי מנהל אחר: "ממש לא ברור איך הדברים ייראו בשטח, לכן נערכים המנהלים למספר תרחישים שונים במקביל" (המאירי, 2020).

על רגשות ומהותן

רגשות מוגדרים כאוסף אינטראקציות בעלי משתנים אובייקטיביים וסובייקטיביים שבכוחם להצמיח חוויות עמוקות, לחולל תהליכים קוגניטיביים ולהוביל להתנהגות הבעתית (אקספרסיבית) מכוונת מטרה וסתגלנית (Kleinginna & Kleinginna, 1981). רגשות מתעוררים במצב שבו המערכת הנפשית טרם הסתגלה לשינוי (בן-זאב, 1998). הם קשורים בקוגניציה ולהם תפקיד חשוב בעיבוד מידע ובקבלת החלטות (Ready, Carvalho & Weinberger, 2008). מאחר שהרגש הוא סובייקטיבי, עשויים אנשים במצבים דומים לחוות רגשות בעוצמה ובמשמעות אחרת, ולהגיב אחרת (פריצקר ועמיר, 2018). כמו כן, לרוב יתעוררו הרגשות בהתאם לנורמות המקובלות בסביבה החברתית, החינוכית או ארגונית שבה פועל האדם (Zembylas, 2005). רגשות שליליים כגון חרדה, פחד ותסכול עלולים להוות מכשול ולמנוע מיצוי פוטנציאל אקדמי. עם זאת, חשוב לציי

שאנשים שהיו מודעים לרגשותיהם, הצליחו לווסת את הרגשות השלילים ולהשיג הישגים גבוהים יותר מאלו שהיו בעלי מודעות רגשית נמוכה (Holt, 2010). חוקרים טוענים שישנם רגשות בסיסיים ושאינם בסיסיים המורכבים מתערובות וממזיגות של רגשות בסיסיים. בדומה למעגל צבעים שבו מזיגה בין צבעים יוצרת צבעים חדשים (לדו, 2006). נהוג להבדיל בין חרדה לפחד בכך שהחרדה באה מתוכנו ולעומת זאת, הפחד בא מהעולם החיצוני. למשל מראה של נחש מעורר פחד, אך ההיזכרות בחוויה הבלתי נעימה שקשורה בנחש היא חרדה, והיא מתוארת גם כפחד לא פתור. פחד וחרדה הם תגובות נורמליות על סכנות ממשיות או דמיוניות, ולכשעצמם אינם מצבים פתולוגיים. אך כשפחד וחרדה חוזרים ומשבשים את החיים הנורמליים אז מתקיימות הפרעות של פחד או חרדה (לדו, 2006). פחד הוא תגובה פסיכולוגית טבעית שאי אפשר להתכחש לה (Lebel, 2017) והיא עלולה לפגוע בבריאות הנפשית של האדם. דיבור על פחד עוזר לנהל אותו (Connelly & Turner, 2018).

הפחד מפני הקורונה והשלכותיו

אחד המאפיינים הבולטים של תקופת הקורונה בעולם היה הפחד להידבק ממחלה מדבקת שבאותם ימים לא הייתה לה תרופה. ככלל אנשים פוחדים ממחלות, וממחקרים של בלרטנזינגם וג'נקה (Balaratnasingam & Janca, 2006) עולה שמחלות מדבקות מפחידות עוד יותר בהשוואה למחלות אחרות. נקיטת אמצעי זהירות תורמת לשליטה על מניעת הידבקות. לעומת זאת, מצבים של תחלואה במחלות שאינן מדבקות לא תמיד יש שליטה מודעת על הגורם למחלה. לדברי מומחים למעלה מ-70% מאוכלוסיית העולם הזדקקה לטיפול רגשי או רפואי בשל מגפת הקורונה (Axelrod, 2020). במחקר שבוצע בסין בזמן הקורונה נמצא ש-73.4% ממשתתפי המחקר סבלו מעקה טראומטית, 50.7% סבלו מדיכאון, 44.7% סבלו מחרדה ו-36.1% סבלו מנדודי שינה (Liu et al., 2020). לפחד מהידבקות במחלה יש גם השלכות גופניות כגון סחרחורות, התקפות פאניקה, נדודי שינה, איבוד תיאבון ומצוקות נוספות כמו כאבי בטן שלשולים ועוד (Lee, 2020). בשל הפחד והפאניקה, אנשים נוטים לבצע בדיקות רבות וטיפולים מיותרים (Balaratnasingam, & Janca, 2006). ועוד נמצאה כי קיימת קולרציה חיובית גבוהה בין פחד לבין פגיעה בתפקוד היומיומי הבאה לידי ביטוי בשימוש באלכוהול, שימוש בסמים ותחושה של חוסר תקווה (Lee, 2020). מעניין לציין שאנשים

שנדבקו בקורונה הראו סימני חרדה גבוהים יותר מאלו שלא נדבקו במחלה (Xiang, 2020).

בנוסף להשלכות הרגשיות פסיכולוגיות למגפת הקורונה, היו גם השלכות תרבותיות וחברתיות. באסיה, קנדה ובמקומות נוספים פיתחו אפליה חברתית משנית ולפיה אנשים מטאיוון פחדו ליצור קשר עם אנשים בהונג קונג, אנשים בהונג קונג נמנעו מיצירת קשר עם אנשים מסין או דרום מזרח אסיה, ואנשים מדרום מזרח אסיה פחדו ליצור קשר עם אנשים מקוריאה או מיפן. פחד זה נגרם מהחשש להידבק בנגיף. הפחד גורם לתפיסה חברתית סטיגמטית כלפי חברות שהמחלה נפוצה בקרבם. בקנדה נדרשו לחלץ אנשים העובדים בדואר משלוחים בשל משלוח שהגיע מהעיר הוואן שבסין (Lin, 2020). תופעה דומה הייתה גם בישראל לפיה אנשים מהחברה הכללית פחדו להסתובב באזורים מוכי קורונה או לבוא במגע עם אנשים חולים במחלה. לדוגמה בחמישה בספטמבר הופיע רפיק חלבי, ראש מועצת דליית אל-כרמל, בערוץ 12 והלין על כך שעיריית חיפה מסרבת לקבל תלמידים מישומו הלומדים בבתי הספר בעיר חיפה. זהו סוג של קסנופוביה, פחד מזרים, המוכר עוד מימי מגפת ה-SARS בשנת 2003, לפיה נמנעו אנשים מלאכול אוכל סיני אחרי התפרצות המגפה מחשש להידבקות (Keil & Ali, 2006). פחד, חרדה או סערת רגשות, אינם מיטיבים עם התפקוד האישי של האדם. להם תפקיד חשוב בעיבוד מידע ובקבלת החלטות (Ready, Carvalho & Weinberger, 2008). הם עלולים להוות מכשול ולמנוע מיצוי הפוטנציאל האישי. עם זאת, כאשר אנשים מודעים לרגשותיהם, והם מצליחים לווסת את הרגשות השלילים שלהם, יהי התפקוד שלהם טוב יותר בהרבה מזה של אלו בעלי מודעות רגשית נמוכה (Holt, 2010). לכן חשוב לנו לחקור ולתאר את הרגשות של המשתתפות ולהעלות את הנושא הרגשי לסדר היום הציבורי מעבר למציאת תרופה או מתן פתרון למגפת הקורונה.

השיטה

משתתפי המחקר

במחקר השתתפו 59 מורות וגננות שעבדו בארבעה מחוזות של משרד החינוך בישראל: במחוז דרום, במחוז תל אביב, במחוז מרכז ובמחוז ירושלים, בתקופת הסגר הראשון בישראל (מרץ–יוני 2020). כולן היו סטודנטיות לתואר שני במנהיגות ומדיניות החינוך במכללה דתית גדולה במרכז הארץ. בין המשתתפות עשר גננות (16.94%), 27 (45.75%) מורות בבתי ספר יסודיים ו-22 (37.28%) מורות בבתי ספר

על יסודיים. ממוצע הגילים של המשתתפות הוא 41.79 שנים, והוותק שלהן 17.3 שנים.

כלי מחקר

המחקר איכותני קונסטרוקטיביסטי והמידע שבו נאסף באמצעות רפלקציה אישית שהיא מעין קומה נוספת על התודעה, המביטה בעצמי שלה, אל החוויה הרגשית והקוגניטיבית (גונן, 2003). ברפלקציה אישית המשתתפות שמוות את עצמן כאובייקט מעניין למחקר המכיל מידע והבנה. הידע נבנה בתהליך עצמאי אישי, והוא מתפתח באמצעות דיאלוג ומונולוג שעליהם מושתתת הלמידה העצמית (פריצקר ועמיר, 2018). חשיבות נודעת למקסום, להעמקה ולהעשרת הידע (Creswell, 2014).

איסוף נתונים

במסגרת קורס מערכת החינוך בישראל, אשר נלמד במהלך סמסטר, התבקשו הסטודנטיות לכתוב רפלקציה אישית המתארת חוויות רגשיות, אישיות, משפחתיות ומקצועיות בארבעת החודשים הראשונים של התפרצות הקורונה. באמצעות תיאור החוויות ניתן ללמוד על המציאות אשר אפפה את המשתתפות באותם ימים, על התופעות שהן חוו ועל המשמעות שהן העניקו לאותן חוויות (Padgett, 2016). המשתתפות קיבלו כחודש ימים לכתוב את הרפלקציה, ולהגישה עד חודש יולי 2020. הרפלקציה הוגשה כחלק מסיום קורס מערכת החינוך בישראל בתקופת הקורונה.

עיבוד נתונים

עיבוד הנתונים כלל שלושה שלבים: ריכוז הנתונים, קידודם וחלוקתם לקטגוריות. בשלב א' עובד המידע הדמוגרפי בתוכנת אקסל לפי סוג בית הספר, מחוז, ממוצעי גיל וותק בעבודה. בוצע ניתוח קטגוריאל של הרפלקציות, מוין וחולק לפי הקשר, ולאחר מכן התבצעה הצלבה (טריאנגולציה) אשר הובילה לתמות המרכזיות במחקר (צבר בין יהושוע, 2016). תוארו רגשות, מחשבות, אמונות, הבנות וידע אישי. בוצעה בחינה נוספת של התמות הרגשיות תוך ניסיון למצוא דמיון, הבדל או קשר בין המידע. מידע שנבחר כיחידה בעלת משמעות, הושווה ליחידות אחרות, ויחד יצרנו משמעויות. ניתוח הנתונים הסתיים כאשר קטגוריות מוגדרות

ומתקיימים ביניהן יחסים המתבססים על נתונים משמעותיים שנאספו (שקדי, 2003).

אתיקה

הובטח למשתתפות בכתב שלא ייעשה שימוש במידע, אלא למטרות מחקר בלבד. כמו כן פרטיות ופרטי המוסדות שבהם עבדו יישמרו חסויים.

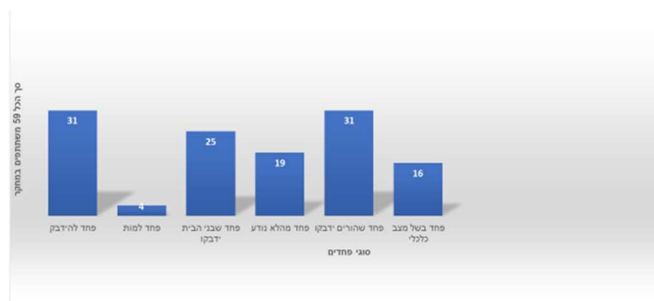
ממצאים

הממצאים מלמדים על חוויות של סערות רגשיות שאותן חוו המורים בתקופת הקורונה. 56 (94.91%) משתתפות מתוך 59 דיברו על פחד, על חרדה ועל לחץ. הן דיברו על הפחד להידבק בקורונה, על הפחד שילדיהם או הוריהם יידבקו, על הפחד מפני הלא נודע ועל הפחד לאבד את פרנסתם. כמו כן דיברו המשתתפות על אתגרים נוספים המעצימים את הסערות הרגשיות, מבלבלות וגורמות ללחץ, כגון: הנחיות סותרות או הנחיות בלתי הגיוניות, התנגשות בין צורכי הבית ובין צורכי בית הספר, עומס בעבודה וטשטוש גבולות. בתיאוריהן הדגישו את החיים בבית כסיר לחץ, והביעו תופעות סומטיות אשר נבעו מהפחד וגרמו לחרדה וללחץ.

הפחד מפני ההדבקות בקורונה

המשתתפות תיארו באריכות רבה את הפחד אשר אפף אותן בתקופת הקורונה והיווה אתגר דומיננטי המקשה מאוד על חייהן. לדבריהן, היו שישה גורמים אשר גרמו להן לתחושה של פחד. 31 משתתפות דיברו על הפחד להידבק במחלת הקורונה, 31 דיברו דאגתן להוריהן ועל הפחד שהן יידבקו בקורונה, 25 משתתפות דיברו על הפחד שאחד הילדים שלהן יידבק, 19 משתתפות דיברו על הפחד מפני הלא נודע, 16 דיברו על הפחד בשל המצב הכלכלי שאליו נקלעו בעטיה של הקורונה, וארבע משתתפות דיברו על הפחד למות מקורונה. לוח 1 מלמד על המשתתפים השונים אשר גרמו לפחד בקרב המשתתפות.

לוח 1. גורמי הפחד של המורים בימי הקורונה



גלית, רמית, רויטל וליאת מתארות את הפחד ואת התופעות הנלוות לו. גלית מספרת:

ההודעות על המצב החדש והלוא מוכר הגיעו מכל עבר ובקצב מסחרר והן הציפו אותנו רגשית ותודעתית מכל עבר. הדיווחים על אודות מספר הנדבקים עלו, ואי אפשר היה להישאר אדישים. זה פשוט מפחיד [...] כל הזמן דיווחו על עליית מספרי החולים ומספרי הנפטרים, [ואלו] העלו את מפלס החרדה. פחדנו [...] והרגשנו שהפחד שלנו מעורר חרדה אצל הילדים. החשיפה למידע על מספרי הנפטרים יצר פחד, לא רק אצל המבוגרים, אלא השפיע גם על הילדים. כלומר, חלק מתחושות של פחד הם בזיקה למידע אשר לא חדל להגיע. אצל רמית נלווה הפחד לפן הכלכלי ולדאגה לילדיה באומרה:

הפחד השתלט עליי והרגשתי שאני במתכונת הישרדות הן מהפן הכלכלי לחשב כל הוצאה, הן מגודל האחריות כלפי ילדי. מילאתי את הבית באוכל וכל הזמן שמרתי על ילדי [...] אין לצאת. להיות איתם. לשמור ולחגן עליהם.

רויטל מתארת עד כמה הפחד עיף אותה, עד כדי התשה. גם העומס ואי הבהירות נלוו אל הפחד אשר נגרם לדבריה בעיקר על ידי התקשורת אשר החמירה את הפחד על ידי הדיווחים מעל גבי האתר:

אני לא יודעת מה התיש אותי יותר הפחד או העומס. יותר מדי סימני שאלה [...] בעיקר מהתקשורת שגרמה לפחד אצלנו המבוגרים ואצל הילדים [...]. גם כשהתעוררתי משינה הייתי עייפה [...] הפחד סחט אותי. הייתי מותשת כל הזמן.

חשוב לשים לב לתיאוריה של רויטל המלמדים על תופעות סומטיות אשר מתלוות לפחד ומלמדות על תשישות כללית ועל התשה כתוצאה מהפחד.

ליאת תיארה אף היא את הרגשת הפחד, והפעם כנובע מתוך דאגה לילדיה, ובמיוחד לבן שלה המצוי בסיכון גבוה, לדבריה:

הבת שלי [...] הודיעה שהיא צריכה להיות בבידוד [...] שוב הפחדים האלו [...] [היא] בת 23, איך אשמור עליה? איך? תישאר בחדר ולא תצא? ומה עם הכלים שבהם היא אוכלת? ואיך לכבס את הבגדים שלה? לבד או עם שלנו? ומי יכניס את הבגדים שלה למכונה, ואם הכפפות ייקרעו לי פתאום? לא הספקתי לדאוג לראשונה, וכבר הבת השנייה נכנסת לבידוד. אבל הפחד האמיתי היה על הבן שלי בן 15, הוא בסיכון גבוה והדאגה לו התישה אותי. הפחד שמתארת ליאת מלמד על הקושי שלה לשמור על ילדיה, שעל אף היותם בוגרים, התלווה לכך הפחד הנובע בעיקר מהדאגה איך להישמר מהקורונה שמא יידבק מישהו מכלי האוכל שבהם משתמשים הילדים המצויים בבידוד או מהכביסה המלוכלכת שלהם או בשל החשש לבנה בן ה-15 המצוי בסיכון גבוה. מעניין שגם כאן מתלווים הדאגה והפחד לתופעה סומטית של התשה כללית. ברוריה מתארת את הפחד הבלתי נשלט שלה להידבק בקורונה ובעיקר את הפחד ואת חששה לגורלה של אימה, לדבריה:

אני גרה עם אימי וחששתי מאוד לגורלה [...] לקחתי על עצמי את כל ענייני הקניות והחוץ [...] בהתחלה הייתי ממש בפאניקה. הפחד היה בלתי נשלט. בכל פעם כשנכנסתי מבחוץ התקלחתי והחלפתי את כל הבגדים ומיד הכנסתי הכול למכונת הכביסה. לא חשוב לבנים או שחורים, הכול נכנס למכונה. ואחרי שהכנסתי למכונה רחצתי ידיים היטב וניקיתי את הכפתורים של מכונת הכביסה כדי להבטיח שלא העברתי את הווירוס מהבגדים שהורדתי לכפתורים שבמכונה, או לנוזל הכביסה. מוצרים שהבאתי מהסופר שמתי במרפסת וריססתי בחומר מיוחד. כשהוצאתי מהשקית חיטאתי כל פריט במטליות חיטוי. את הירקות והפירות השריתי במים וסבון פעמיים או שלוש ורחצתי כמה פעמים, ובין לבין הקפדתי כל הזמן לרחוץ ידיים.

לפנינו תיאור מעניין הקשור בדאגה להורים, הריחוק מהם, והפחד שהם יידבקו בקורונה. אלו כולם התערבבו זה בזה ויצרו תחושה של פחד שמתלווה לכל מה שהיא עושה. תפיסתה של ברוריה את הקורונה מאוד מוחשית. היא מתארת בהרחבה את התנהגותה המלמדת על שמירה על כללי זהירות מרביים כדי שלא להידבק מהווירוס הבלתי נראה. ברוריה מספרת כיצד טיפלה בבגדיה כשחזרה מבחור, כיצד טיפלה במוצרים שרכשה, ואף הקפידה על ניקוי כפתורי מכונת הכביסה.

מעניין לציין שהדאגה להורים והפחד שהם יידבקו הוא נושא שעליו דיברו 31 משתתפות ובניהן ליאת, חני חיה ועוד. ליאת מספרת: "הפחד שהם [ההורים] יידבקו העסיק אותי כל הזמן", וחני מתארת לא רק את הפחד כנובע מדאגתה להוריה, אלא גם את הפחד לצאת מהבית. לדבריה:

הלחץ היה גדול. פחדנו לצאת מהבית אפילו במסגרת המאה מטרים שהיו מותרים. הניתוק מההורים השפיע עלינו מאוד. הלחץ אותי בעיקר מצבם של הוריי. אימא לא נוהגת ואבא חולה ואין מי שיעשה להם קניות. חיה מספרת על אביה העיוור החי בגפו ועל הכאב להשאירו לחגוג את חג הפסח לבד כאשר אין איש לצידו אשר יקריא לו את הגדת הפסח:

אבא התעוור לפני 20 שנה ומאז שאימא נפטרה הוא לא נשאר לבד בליל הסדר [...] צריך להקריא לו את ההגדה [...] לא התבלטנו אפילו. עדיף שלא ישמע את ההגדה מאשר לסכן אותו [...], אבל להשאיר אותו לבד בפסח, השאיר לכולנו חור בלב".

כאב דומה חוותה מרגלית שסיפרה על הכאב להשאיר את הוריה לחגוג בגפם את חג הפסח: "שמרנו על אופטימיות לאורך כל התקופה [...] עד שהגיע ליל הסדר והמחשבה שנחגוג בלי אבא ואימא גרמה לכאב עצום [...] מצאתי את עצמי מבשלת ובוכה בכי בלתי נשלט".

ציפורה הוסיפה וסיפרה על הקושי שנלווה לריחוק מההורים ועל היוזמה המבורכת של האב לשלוח אליהם ברכה לכבוד החג אשר לוותה בדמעות, והסתיימה בבכי מרגש של המברך ושל המבורכים. לדברי ציפורה:

להוריי היה קשה מאוד לחגוג לבד את הפסח בלי הילדים והנכדים. אז הכנו ברכות לפני החג וצילמנו סרטונים ושלחנו להורים. אבא רצה לשמח אותנו והחליט גם הוא לשלוח לנו ברכה. הוא בירך אותנו ובכה. לראות את אבא שלי בוכה [...] זה מעמד מאוד קשה. מצאנו את עצמנו – ילדיי, בעלי ואני

מתבוננים בסרטון ובוכים [...] אחרי החג החלטנו לנסוע לבקר אותם מרחוק. [...] כשהיגענו התקשרנו וביקשנו שיצאו ללובי [...] עמדנו במרחק והתחלנו לשיר לכבודם. מה שהיה כל כך מרגש בהכנות הפך למפגש כל כך עצוב. ההורים שלי עמדו ובכו תוך שהם צופים בנו שרים. זה היה מראה מאוד קשה.

המשתתפות מתארות באופן מוחשי את הפחד שלהן אשר נבע מהדאגה להוריהן. התיאורים מלמדים על כאב גדול אשר פגע במשתתפות המחקר, במשפחותיהן ובהוריהן. השינויים אשר נכפו על כולן ואילצו אותן לנהוג בריחוק ממשפחותיהן בחגים ובאירועים מיוחדים היו קשים מנשוא.

הפחד לאבד את הפרנסה

גורם נוסף שהטריד את משתתפות המחקר בתקופת הקורונה היה הפחד לאבד את מקור פרנסתן, גורם שיש לו השלכות מכריעות על החיים בכללותם. פחד ניכר בלט אצל מורות אשר היו בקבוצת סיכון, ופחדו להגיע לבית הספר כשנדרשו לעשות זאת. בדבריהן בלט אפוא הקונפליקט בין להגיע לעבודה ולהידבק או להיות מפוטרות. איילת מספרת: "פחדתי לחזור לעבודה בקפסולות כי פחדתי להידבק. אך לא הייתה לי ברירה. הגעתי למרות הפחד להידבק כי פחדתי לאבד את פרנסתי". דוגמאות של איבוד פרנסה קשורות גם בהוצאת עובדים לחופשה ללא תשלום (חל"ת). חני מספרת:

בעלי הוצא לחל"ת [...] המשכורת שלו חסרה לנו מאוד [...]. המחסור במשכורת שלו יצר מצב מתסכל מאוד. תכננו השנה לצאת לטיול משפחתי בחו"ל, שכמובן התבטל [...] הפחד הוא כי לא ברור אם נצליח להתמודד עם כל הוצאות הבית והילדים עם משכורת אחת.

פחד של איבוד הפרנסה בלט גם אצל העצמאיים. על כך מספרת מיכל אשר לדבריה הפחד של איבוד הפרנסה התווסף לפחד שנבע מהנגיף הלא ידוע והפחד להידבק: בעלי עצמאי ובתקופת הקורונה הוא היה מובטל. בנוסף לפחד מהקורונה והדאגות האחרות התווספה הדאגה הכלכלית. המשכורת של בעלי הייתה המשכורת המרכזית שלנו [...]. פחדנו בעיקר בגלל המשכנתה. איך נשלם אותה? ועם חמישה ילדים, וכולם בבית עכשיו וצריך הרבה יותר אוכל וקניות. הבנים במשך השבוע בישיבה ועכשיו התווספו הוצאות רבות כי הם בבית.

התיאור האחרון של מיכל מלמד על נדבכים נוספים שהתלוו לפחד מפני הנגיף וההידבקות בו. מצד אחד ההכנסות קטנו והקושי להתמודד עם משכורת אחת, ומצד שני ההוצאות גדלו משום שהבנים הלומדים בישיבה חיים באותה העת בבית.

הפחד מפני הלא נודע

אתגר נוסף שעליו סיפרו המשתתפות קשור בפחד מפני חוסר הוודאות וחוסר הבהירות אשר חדרו באחת לחייהן. העתיד היה לא ברור באותם ימים, והפחד מהלוא נודע בלט במיוחד כמו שמספרת מיכל: "אי ודאות רבה חדרה לחיים שלנו ואף אחד לא באמת יודע מה יהיה ומה יקרה". מור מוסיפה:

"פחד, מתח, חרדה ודאגה הפכו להיות מנת חלקנו [...] ההתמודדות התאפיינה בעמימות, בבלבול ובהנחיות משתנות ולעיתים סותרות. לא ברור מתי וכיצד ניחלץ מהמצב הנוכחי, מתי נחזור לשגרה, ואיך תיראה השגרה החדשה [...] כולנו חווים טלטלה, והפחד הוא בעיקר מפני הלוא נודע. ומיקה ממשיכה את דבריהן של מיכל ושל מור, ומדברת על הפחד למות והדאגה של מי יטפל בילדים אם זה יקרה חלילה:

העולם יצא מאיזון. תחושות של פחד מפני המוות התעצמו [...] הדברים לא ברורים. מי יטפל בילדים אם יקרה לי משהו [...] היום המוכר והבטוח התערער ולא ברור, והמציאות החדשה של טשטוש גבולות נכפתה עלינו והכניסה אי ודאות לחיינו [...] היינו צמודים לחדשות [...] מדי יום הנחיות רבות וחדשות סותרות.

גם ליאת מדברת על חוסר הוודאות אשר נגרם מההצפה במידע על אודות המספרים העולים של הנדבקים בנגיף, ניתוחי מומחים ועודף מידע שמחמיר את החרדה בציבור וגורם לבהלה. לדבריה:

עדכונים מכל כיוון [...] מלאים במספרים שרק עולים. מומחים מנתחים את המצב ללא הרף וכותרות אדומות ובולטות נכנסות עמוק לתודעה. קשה להישאר אדישים במציאות המשתנה [...] אי ודאות וחוסר שליטה מעוררים חרדה בציבור [...] הנגיף מתפשט ומביא עימו בהלה בעיקר בשל אי הוודאות שמעוררת [...] איום של ממש.

הדברים שלהלן מלמדים על ניגוד מוחלט בין מרוץ החיים בעבר ובין החלומות לצאת לחופשה מנחמת, בניגוד למצב העכשווי שמוסיף אי ודאות לגבי העולם שבפתח. לדברי חיה:

לפני הקורונה הייתה תחושה שאנחנו בשיא מכל בחינה והעולם במרוץ שאי אפשר לעצור [...] חלמנו על איזו עצירה מהחיים, [ללכת] לבית מלון, לחופשה [...] וחיכינו למימושה. פתאום הגיעה הקורונה והעולם נעצר. אבל נעצר מדי. כאילו עשינו ריסטרט [...] ומעכשיו אף אחד לא יודע מה יהיה [...] העולם שהיה עד עכשיו נגמר, ומעכשיו מתחיל עולם חדש.

על הפחד מפני הלוא נודע למדנו גם מהדיווחים של משתתפי המחקר בשל ההנחיות הסותרות והבלתי הגיוניות אשר גרמו ללא מעט בלבול ולהתנגשות בין צורכי הבית ובין צורכי בית הספר. היו אף הנחיות שלא היו ניתנות ליישום. ציפורה מספרת על התמודדות עם חוויות שבהן הן התנסו לראשונה ומלוות בשינויים תכופים, וכך אמרה: "התמודדנו עם קשיים שבהם לא התנסינו בעבר. המדיניות וההוראות השתנו באופן תכוף, אי ודאות אפיינה את התקופה ולא מעט חשש מפני הבאות." חני הוסיפה וסיפרה על קשיים שנבעו מהנהלה מבולבלת אשר הציגה דרישות שלא ניתן היה ליישמן: "ההנהלה הייתה מבולבלת. היא נתנה הוראות שונות חדשות לבקרים, מה שהקשה עלינו וגרם לשיח קשה בשל דרישות בלתי אפשריות" ומדברי רויטל ניתן היה ללמוד על דרישות מרובות ועל לחץ קשה מנשוא שהגיע מכיוונים שונים. לדבריה:

היו דרישות רבות והלחצים היו מכיוונים רבים. הלמידה מרחוק [...] דרשה ממני זמן רב בשל למידה אחרת וחדשה בשבילי. בנוסף ניתנו כל הזמן הוראות סותרות ומשתנות בתדירות גבוהה [...] הלחץ היה בלתי נסבל. בנוסף לפחד ובתוך כל הבלבול והדרישות הסותרות, היו גם דרישות בלתי הגיוניות שעליהן מספרת מרים, מורה לחינוך גופני שלדבריה היו דרישות שלא ניתן היה ליישמן. וכך אמרה:

החזרה לבית הספר הייתה מעיקה. פחדתי לחזור כי האתגרים לא היו פשוטים [...] ככל שקראתי את ההנחיות הבנתי שאי אפשר ליישמן [...] היה קשה לאכוף את הגבלת המרחק. התלמידות התבקשו לעטות מסיכה בשיעור [...] הייתה הנחייה של איסור מגע במשותף בצידוד ספורט [...]. בתחילת כל שיעור ובסופו התבקשו התלמידות לרחוץ היטב ידיים עם סבון, לחטא את המזרונים, את הכדורים וכל הצידוד שבו השתמשנו בשיעור [...] אי אפשר היה לעמוד בדרישות האלו. זה פשוט לא ישים לעשות זאת בין שיעור לשיעור.

מירב, מנהלת גן ילדים ממשיכה את דבריה של מרים ומספרת על החווייה האישית שלה באשר להנחיות הלוא הגיוניות. לדבריה:

הדרישה לחטא את הגן באופן יסודי יצרה תסכול אדיר מכיוון שאין אפשרות לחטא כל דבר בגן, כולל מתקני החצר. הרי אין כמעט מקום שהילדים לא נוגעים בו, וזה דרש מאיתנו להישאר זמן רב מעבר לשעות העבודה בכל יום לנקות לרחוץ ולחטא.

נושא נוסף אשר הטריד את המורים וכלל הנחיות בלתי ברורות קשור במבחני הבגרות כאשר אי הבהירות בהנחיות בלטה מאוד וגרמה לכך שהמורים לא יכלו לתת מענה לשאלות של הורים. דבר זה הגביר מאוד את הלחץ בנוסף למועקה הקיימת. לדברי רבקה:

להורים היו המון שאלות שלא היו לי תשובות עליהן והלחץ מצידם רק החמיר את המצב שלי. [...] הבנתי אותם כי לבנות יש מבחן בגרות שעושים פעם בחיים [...] התמודדתי עם בלי סוף סתירות ובלבול. ברוב המקרים היו יותר סימני שאלה מאשר תשובות. ההנחיות השתנו שוב ושוב כמעט בכל יום, ונאלצנו כל פעם מחדש לשנות בהתאם.

אתגר נוסף קשור היה בכך שהמורים לא עודכנו מבעוד מועד על ידי הממונים עליהם באשר להנחיות אשר השתנו חדשות לבקרים. לרוב התבססו המורים על ההנחיות אשר דווחו על ידי התקשורת. לא רק שלא היה למורים זמן להתארגן ולהיערך לביצוע השינויים, אלא גם לא היו להם תשובות להורים ששאלו שאלות. לדברי מירב:

אתגר נוסף היה ההודעות הסותרות שקיבלנו והודעות שהגיעו באיחור [...], כשכבר דובר על החזרה ללימודים יצאו עשרות מתווים לחזרה. הכול היה בחוסר ודאות ותחת לחץ גדול של ההורים שרצו תשובות שלא יכולתי לספק להם [...]. חיכינו להנחיות מהפיקוח ולא מהתקשורת. את ההודעות על המתווים קיבלנו מהתקשורת ביחד עם כל עם ישראל. ההודעות מהפיקוח הגיעו לעיתים יומיים אחרי שכבר דובר על זה בתקשורת. דבר זה העמיד אותנו באי ידיעה [...]. זה יצר לחץ ומתח נפשי גדול מאוד מכמה סיבות: ראשית, אחריות גדולה מונחת על כתפנו לפעול לפי הנהלים ולשמור על הבריאות שלנו ושל הילדים. שנית, אין זמן להתארגנות והכול נעשה בלחץ גדול. לאף אחד אין תשובות ברורות לגבי מה ואיך צריך לבצע את החזרה. האחריות, אם חלילה קורה משהו, נופלת עליי. משום מה מקבלי ההחלטות החליטו לפרסם את המתווים תמיד בסופי שבוע, סמוך מאוד לשבת, דבר שהעלה עוד יותר את המתח ואת הלחץ [...]. תחושה שמנחיתים בכל רגע

הנחיה אחרת, ואנחנו חייבות לפעול לפיה, ללא הבנה [...] הרבה פעמים ההנחיות היו מנותקות מהמציאות בשטח ומההיגיון הסביר. הודיה חיזקה את דברי מירב באומרה שאת המידע על אודות ההנחיות החדשות קיבלו המורים מהתקשורת ולא ממפקחת בית הספר. לדברי הודיה: הבלבול וההודעות הסותרות גמרו עלינו. אתה צריך להיות מוכן לכל תרחיש בכל זמן [...]. התקשרתי למפקחת ביום חמישי ואמרתי [...] אני שומעת שחושבים להחזיר את כיתות ט' ו-י' בתחילת השבוע. זה נכון? 'חכו להוראות. ניתן לכן את המידע כשהוא יהיה סופי'. החלטה סופית התקבלה במוצאי שבת באחת עשרה בלילה, עליה שמענו בחדשות ולא מהמפקחת.

גורמים נוספים אשר העצימו את הסערות הרגשיות

סערות רגשיות נגרמו גם בעטיים של אירועים מיוחדים כמו תינוקות שרק נולדו, ובעיקר פגים, הדבקויות בקורונה ומוות במשפחה, מחלות או ביטול שמחות. גם העומס והתנגשות בין צורכי הבית ובין צורכי העבודה, העצימו את הסערות הרגשיות. לדברי אסתר: "הפחד הכי גדול שלי היה שאדבק ואדביק את התינוקת שלי שנולדה שבועיים לפני הקורונה". בת-אל שילדה כחודש לפני התפרצות הקורונה סיפרה על המצב המתגבר בבית שהגיע עד ייאוש, כשעדיין היא מותשת מהלידה, מהניקיונות לפסח ומהדאגה לחמישה ילדים בבית. לדבריה:

כשהתינוק היה בן חודש הייתי צריכה ללכת איתו לטיפת חלב [...] וחששתי מאוד מהידבקות [...] לא הספקתי להתאושש מהלידה, ומצאתי את עצמי בבית עם חמישה ילדים ועם ניקיונות של פסח. בעלי עבד והרגשתי ייאוש מוחלט. הילדים צריכים עזרה בלימודים, התינוק צורח, הכביסות נערמות, הילדים רבים ואי אפשר לצאת החוצה. בית משוגעים. ממש סערה פנימית שלפעמים אני צורחת ודורשת מהילדים דרישות לא הגיוניות ואומרת לעצמי שיעשו מה שיעשו. הפכתי לאפאטית. שיהיה מה שיהיה. זה לא פשוט להתמודד עם הפחד שמלווה אותך כל הזמן [...] ועם העומס והלחץ מסביב. על לידה טרם זמנה, סיפרה יפית, ועל כך שנמנע ממנה ומבעלה לבקר את הרך שנולד טרם זמנו ונמצא בפגייה. כול זאת כאשר בבית נמצאים זוג תאומים בני שנה. יפית נזכרת בחוויה זו ודמעות מציפות את עיניה:

ביקורת שגרתית הובילה אותי היישר לחדר הניתוח בשבוע ה-32 להיריון [...] האתגר הגדול היה בפגייה. זה התחיל בזה שלסבא ולסבתא אסור לבקר את התינוק. גם בעלי לא יכול היה לראות את הבן שלנו. ואז אותי הגבילו

לפעם ביום, ולקראת הסוף יכולתי להגיע רק לחצי שעה. אני נזכרת ברגעים הלוא פשוטים האלו והדמעות מציפות את עיניי [...]. בדמעות אמרתי לאחיות שאני סומכת עליהן, אבל זה היה קשה מנשוא. גם כששחררנו הביתה לא היה פשוט. בבית יש לי תאומים בני שנה, ואני רגילה שאימא עוזרת לי. עכשיו התווסף התינוק הקטן לשניים שבבית, ואימא לא יכולה להיות לציד. הרבה רגעים של בכי ושל דאגה וחוסר שינה וחוסר אונים. רק בעלי ואני, רצים מתינוק לתינוק ועם כל בכי לא ברור, מתים מפחד שמישהו נדבק.

ציפורה מספרת על הכאב הגדול, על כך שהמוות היכה במשפחה שלוש פעמים ועל הפחד האדיר להידבק בקורונה:

הפחד להידבק היה אדיר. הכאב היכה בנו שלוש פעמים. דודי אליעזר אריה בין ה-86 נפטר מקורונה לאחר שהיה מורדם ומונשם [...]. והכי מצער שאיש לא היה לידו כשהוא נפטר. הלוויה הייתה מצומצמת, וכל אחד ישב בביתו והניחומים נעשו בטלפון. מלבד כאב האובדן הפתאומי, ההגבלות [...]. העצימו מאוד את הכאב. אחר כך נפטר גם יגאל בן דודי בן ה-60 אב לתשעה מבני ברק. שבוע לפני פטירתו אובחנו אשתו וילדיו עם קורונה. מפחיד. שירה סיפרה על אתגר רגשי אחר שחוותה עת ליוותה תלמיד שלה שאביו נפטר בתקופת הסגר, ועל כך שחוסר אונים מתערבב עם פחד ועצב גדול. לדבריה:

[...] לאחר שנתיים וחצי האב נפטר [...] האימא ביקשה ממני שברגע האמת אבוא להיות עם בנה. היא לא רצתה שהוא יגיע לבית העלמין. בעלי התנגד שאלך [...] הלב שלי לא אפשר לי לא להיות עם הילד ברגע האמת [...] בשבע וחצי בבוקר כבר הייתי בבית יחד איתו ולאורך כל היום עד אחרי הלוויה [...] מורכב מאוד [...] הכאב של הילד חודר ללב ואי אפשר להתנתק מהפחד שמסביב. תחושה של חוסר אונים, פחד וכאב מתערבבים עם עצב גדול. שבועות אחדים לפני הסגר, נדרש בעלה של ציפורה להתחיל טיפולי דיאליזה שלוש פעמים בשבוע. ההתמודדות הייתה קשה ומאתגרת מאוד לכשעצמה, והיא הותירה אותה לבד עם כל מטלות הבית, המשפחה, הילדים והעבודה. לדבריה:

בעלי התחיל דיאליזה שלוש פעמים בשבוע, ארבע שעות כל פעם. עוד לא עיכלנו את סיפור הדיאליזה ואת הצורך בהשתלת כליה, נכנסה הקורונה. הוא היה חוזר עייף ומותש מהטיפול, מה שהותיר אותי להתמודד לבד עם ילדיי בעזרה בשיעורים, בכניסה לזומים לשיעורים של הכיתה שלי,

בכביסות, בעבודות הבית, בבישולים וכמובן בטיפול בבעלי. הכל בא ביחד וזה ממש קשה. יש איזה פחד באוויר שאין שליטה עליו. להבדיל אלפי הבדלות, קשיים רבים ולא צפויים התלוו גם לרגעים שאמורים להיות רגעי שמחה. דבורי מספרת על האילוץ לבטל את חתונת בנה לאחר הכנות שנמשכו כשנה ובתיאומים בין אנשים שונים בשלוש יבשות: אוסטרליה, אמריקה וישראל. לדבריה:

ארבעה ימים לפני החתונה [...] נאלצנו לחשב מסלול מחדש. מספר המוזמנים היה 700 איש. עתה יש לצמצם את המוזמנים ל-100 איש. יום לפני החתונה [...] בשעה 21:30 [...] פורסמו הנחיות חדשות על איסור התקהלות של למעלה מ-10 אנשים [...] הכלה הייתה ממש שבורה והחלטית לדחות את החתונה. בנו הסכים להתחתן בכל מצב [...] אפשרנו לכלה להחליט [...] [והחלטתה] העציבה מאוד את בני והכאיבה לי במיוחד כי במקום לראות אותו ביום שמחתו אני רואה את השקט שאליו הוא התכנס ואת העצב שלו בעיניים.

יסכה שנישאה שבועות ספורים לפני הסגר מספרת על הקושי שליווה אותה בריחוק מאחיותיה ומהמשפחה שלה סמוך כל כך לנישואיה. לדבריה:

נישואין טריים [...] פסח ראשון בלי אימא ובלי האחיות שלי. חג ראשון אצל המשפחה של בעלי (גרים צמוד לחמותי) [...] בעלי עבד כרגיל ככה שרוב הזמן הייתי לבד [...] קצת אצל חמותי והרבה בבית. היה לי באופן אישי מאוד קשה. הרגשתי שהחרדה משתלטת עלי ואני מאוד מאוד חוששת. לא ידעתי על מה ולמה. כל הזמן בכיתי. היה לי קושי עצום להתרומם. לא היה לי כוח לעשות כלום. בעלי [...] היה מעודד אותי ועוזר לי להתרומם, לא מוותר לי ומאיץ בי לגשת לחמותי כדי לא להיות לבד ולא לשקוע בחרדה. אבל גם זה היה לי קשה. רציתי רק להיות לבד.

עומס בעבודה וסגנון ניהול כפייתי המסעירים את הרגשות

גורם נוסף אשר העצים את הסערות הרגשיות בימי הסגר, היה ההתמודדות של המורים עם עומס רב הן בשל הצרכים המרובים אשר גדלו בעבודה הן בשל צורכי המשפחה שגם הם גדלו מאוד. העומסים גרמו ללחץ רב אשר העצימו את הסערה הפנימית שלהם. אלו כולם נמהלו עם הפחד והחרדה מפני הלא ידוע. לדברי ברכה, בימים כתיקונים המורים אינם עובדים בפסח, אך בתקופת הקורונה הם נשאבו אל תוך העבודה: "בחופשת פסח אנחנו אף פעם לא עובדים. הפעם היינו כל כולנו

לתלמידים, להורים ולהנהלה. אפילו בימים שבהם יצאנו כבר לחופשת פסח המשכנו לעבוד ולקיים שיעורים". קרן מתארת את הכמות האדירה של ההודעות, של הדרישות ושל המשימות אשר הגיעו מכל עבר:

כמות ההודעות והחומר הלימודי שנשלח הייתה מטורפת. ראשית, הגיעו הודעות מבית הספר שלי על נהלים והנחיות. שנית, כל מורה של כל ילד שלי שלחה הודעות ועבודות ושיעורים ומשימות וזומים, ולכי תעקבי אחרי כל בקשה של המורים ותקפידי על כל הנחיה ועל כל שעה. היה בלגאן נוראי בגלל העומס. זה היה ממש מתסכל, ואני לבד עם הילדים. באיזשהו שלב הרגשתי שהעצבנות שלי עוברת לילדים. פשוט הרמתי ידיים ואמרתי די, שקט. אין הנחיות, אין מורים אין שיעורים די. פשוט תשחקו ותעשו מה שאתם רוצים.

סגנון ניהול כפייטי של מנהל בית הספר או של המפקחות על הגננות היווה גם הוא גורם שאיים על הרגשות. ההנחיות והדרישות היו רבות ולעיתים סתרו זו את זו, ללא התחשבות של המנהלים בעומס שנוצר אצל המורים וללא התחשבות בצרכים האישיים והפרטיים שלהם. למעשה תואר העומס כניתוק מהמציאות וכחוסר התחשבות של הממונים במורים כמו שמספרת נטלי:

בנוסף לכל שיחות הזום והרעש במהלך היום, המנהלת ביקשה לקיים מפגש זום צוותי שבועי בשעות הערב, לפחות פעם בשבוע, וזאת מעבר למפגשים של המחנכות איתי והמפגשים האישיים והטלפונים עם הילדים ועם ההורים [...]. לצערי ההנהלה לא התחשבה בנו והייתה מנותקת מההתנהלות הפרקטית בשטח [...] הישיבות הלוא נגמרות, המרדף של הרכזת הפדגוגית אחרי קישורים לשיעורים ולפגישות, הגשת מערכי שיעור, השתלמויות של תוכניות ותוכנות למידה מרחוק [...]. הנוכחות של בעלי הבית הייתה מצד אחד מנחמת ומצד שני מטלה בפני עצמה. גם לו יש שעות עבודה, וגם הוא צריך ללמוד ולהתנהל בין לבין, מה שרק מגביר את סיר הלחץ והמתח שהיו בבית.

קרן מוסיפה על דבריה של נטלי ומספרת על הלחץ של מנהלת בית הספר על המורים לבצע תכנון למידה שבועי, להגיע להספקים, לדווח על כל תלמיד נעדר, להשתתף בישיבות ועוד. דברים אלה גרמו לתחושת תסכול ולבדידות, כדברי קרן:

היה לחץ חזק מההנהלה על הספקים ולמידה סביב לשעון. היינו צריכות להכין תכנון שבועי ולעמוד בזמן עם כל הנדרש. היו שינויי מערכת תכופים

[...] נדרשנו לתעד הכול, לתת שיעורים, בחנים ומבחנים, היינו צריכות לדווח על כל תלמיד שנעדר. קיבלנו הרבה הודעות ושיחות מהמנהלת שעקבה אחרינו כל הזמן ודרשה מאיתנו להיות מסונכרנות אונליין. הלחץ הזה לא נורמלי [...] המנהלות שכחו קצת את הרגש ואת התקופה הקשה שגם אנו עוברות. הן לא התעניינו בנו כמעט, ולא שאלו עלינו ועל תחושותינו. זה היה מתסכל [...] [הרגשתי] בדידות וניתוק.

מירב מנהלת גן מספרת על מפקחת אשר מחד לא התעניינה בגננות ומצורכיהן, ומאידך גרמה בדרישותיה הרבות לתחרות לא בריאה בין הגננות. לדברי מירב רק לאחר שהיא עזבה את קבוצת הוואטסאפ היא חשה רגועה יותר :

בתחילת הקורונה, הייתה אי ודאות רבה [...] הכול לוט בערפל. לא שמענו דבר מהמפקחת. גם לא הנחיות או שיחת הרגעה והסבר על המצב [...] הייתה הרגשה של רגיעה מסויימת מהולה בתקווה, הייתה תמיכה הדדית [...] ועזרנו אחת לשנייה להסתדר עם הלמידה מרחוק. לאחר כשבוע התמונה השתנתה והתחיל הלחץ הגובר [...] לאלו ילדות קטנות [הקשר אינו מובן], זו לא יודעת ללמד במחשב והמפקחת שלנו שיש לה אין סוף אנרגיות [...] גרם[ה] להמון לחץ. [...] היא לא הייתה קשובה למה שקורה לגננות מבחינה רגשית ונפשית, וזה היה מאוד חסר. היא העלתה רעיונות לפעילויות מרחוק [...] ויצרה תחרות בין הגננות שהלכה והתעצמה [...]. היא רצתה לשלוח לפיקוח דברים שאנחנו עושות [...], ושלחה הודעות בשעות לא שגרתיות [...] וזה גרם לתחושה של תסכול גדול והמון לחץ [...]. הייתה תחושה שכל מה שחשוב זה מה נשלח למפקחת [...] קשה להעביר זאת במילים, אך רמות הלחץ [...] היו גדולות וזה הוסיף לפחד הנוראי שלנו. ההודעות שנשלחו ממנה לא כללו התעניינות בשלומנו או אמפתיה למצב הרגיש ולמצאות המורכבת [...] בנות שהעזו לכתוב שהן מתוסכלות [...] זכו לתגובות כמו : שטויות, קטן עלייך, אל תתייחסי [...] או שלא זכו לתגובה כלל. תגובות שעוד יותר גרמו ללחץ ותסכול [...]. ההודעות היו ללא הרף, במינונים מטורפים. גם בחופשות כמו פסח ויום העצמאות. מצאתי את עצמי בצורה לא הגיונית, מרגישה אי נוחות, על כך שבחול המועד פסח לא שלחתי עבודות להורים [...] לאחר חופשת הפסח [...] הלחץ עוד יותר גבר [...] למרות שעבדתי ללא הפסקה [...], הרגשתי תסכול ותחושה שלא איכפת לה מאיתנו [...] הרגשתי שהישארות בקבוצת הוואטסאפ גורמת לי לחרדה, ללחץ ולמתח נפשי [...], וכפרשתי מהקבוצה [...] מיד הרגשתי שחזר לי האויר.

טשטוש הגבולות והבית כ"סיר לחץ"

ימי הקורונה גרמו לטשטוש מוחלט של הגבולות מבחינות שונות. העבודה חדרה הביתה, הבית נחשף באמצעות הזום, היום הפך ללילה, המטבח פתוח ללא גבול והזמן המשפחתי הפך לזמני עבודה במפגשי זום. על כך מספרת שירה: ימי הקורונה טשטשו את הגבולות כליל [...], הגבולות הברורים בין העבודה לבית היטשטשו. היה בלבול אדיר בזמני ההוראה שלי לבין העזרה לילדיי. עזרנו לילדים תוך כדי ארוחות הצהריים, ושיעורי הזום התקיימו בחדר השינה שם הקליטה הכי טובה.

חני מספרת שהשירותים בבית הפכו לעת מצוא לחדר הוראה שאיפשר לה עבודה בשקט ללא הפרעות של בני הבית: "כשרציתי שקט ושאף אחד לא יפריע לי, נכנסתי לשירותים, שמת עציץ על הניאגרה ומשם לימדתי [...]. בלי שיפריעו לי". ורעות מספרת: "הבית הפך לבית ספר [...]. וכמעט בלתי אפשרי לנהל שיעור תקין. בבית שלושה ילדים קטנים וכל הזמן יש רעש. צריך להעסיק אותם כל הזמן אחרת לא אוכל ללמד [...]. הרבה פעמים לימדתי בזום כשאחד הילדים יושב עליי [...]. העיקר שלא יפריע לי."

במהלך שנות ההוראה השתלמו המורים בנושאים הקשורים בהוראה מרחוק כהכנה לעיתות חרום. אולם מעולם לא הגיעה הלמידה לכדי מימוש מעשי, ובאחת הפכו רזי הטכנולוגיה והמחשב לנטל נוסף אשר החמיר מאוד את הלחץ ואת הסערות הרגשיות כמו שמספרות המשתתפות. לדברי אסתר: "הלמידה מרחוק גרמה לי להרגיש חרדה עצומה. חוסר הביטחון מחריד. מה יהיה? איך יהיה? מי יעזור לי?" ברוריה מוסיפה לדבריהן ואומרת:

למרות תרגילי הלמידה מרחוק בבית הספר אין התרגול דומה לשגרת חירום [...]. ההתראה הייתה קצרה מכדי שנספיק ללמוד את הכלי כראוי [...], הלחץ והבלבול היו גדולים [...], ההנחיות מגבוה לא היו ברורות [...]. היו הודעות בלי סוף והיו סתירות בין ההודעות שגרמו לבלבול ולעומס. פשוט לא קלטתי מה אומרים לי ואיפה ללחוץ, לכן היה צריך להסביר לי כל דבר חמש פעמים.

גם איריס סיפרה על הקשיים ועל ההתמודדויות עם רזי הטכנולוגיה אשר נלוו למציאות המאתגרת בבית:

השימוש בטכנולוגיה [...] גרם ללחץ אדיר. חוסר ביטחון מוחלט שגרם לי לבלבול ולחוסר ודאות. השימוש בטכנולוגיה העיק [...] גרם ללחץ ולחוסר ודאות [...] עבדנו סביב השעון ללא גבולות [...]. מבחינה משפחתית היה קשה מאוד להתפנות לתכנון הלמידה וניהולה בזמן שהילדים שלנו בבית וצריך לדאוג להם לסדר יום, לארוחות ולתעסוקה [...] ושיהיו בשקט. עם הגדולים לא היה פשוט. הם הזדקקו למחשב [...]. יש מחשב אחד בבית והיה צורך לתמרן בין הצורך של כל אחד מהם לבין העבודה. זה גרם ללחץ, לתסכול גדול ולתחושת חוסר אונים מוחלט.

ליאת מספרת שהמצב החדש ואתגרי היומיום הפכו את המציאות בבית לחוויה קשה ומעיקה:

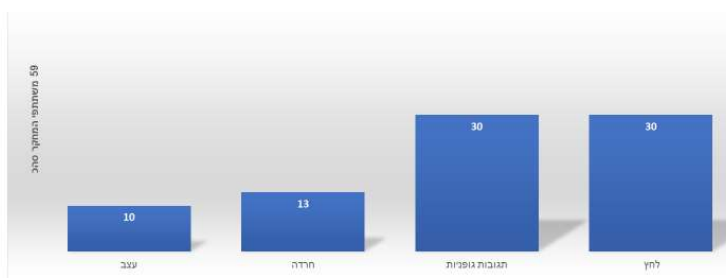
כולם בבית [...] המפגש הוא מאסיבי ואינטנסיבי עד כדי מחנק. כל אחד מחפש את המרחב האישי שלו, ולא יכול למצוא אותו [...]. גם המרחב הזוגי וניהול שיחה אינטימית עם הבעל לא תמיד התאפשרה. כולם תחת סיר לחץ אחד גדול [...], לא יכולים לצאת מהבית מרוב פחד [...] המון ויכוחים, מריבות, כעסים של הילדים בינם לבין עצמם ושלנו איתם. רויטל סיפרה על קושי אובייקטיבי נוסף הקשור במחסור במחשבים לכל בני הבית ועל העדר פינת עבודה שקטה לכל אחד:

הלחץ נבע גם מכך שאין מספיק מחשבים לכל אחד בבית. בעלי ואני מורים וכל אחד מאיתנו צריך מחשב, וגם הילדים שלנו צריכים מחשבים לשיעורי הזום, ולמי יש שישה מחשבים בבית? גם אין מקום נפרד למפגשי זום לכל לאחד מבני הבית. הייתי צריכה שקט ופניות מוחלטת [...] והדבר הלחיץ אותי מאוד משום שגם כל אחד מילדי היה זקוק לאותם תנאים ולא היו לנו.

תופעות סומטיות כתוצאה מפחד ומסערת הרגשות

משתתפות המחקר סיפרו על תופעות גופניות שהן חוו בימי הסגר בעקבות הפחד, העומס והלחץ שאפפו אותן. התופעות הסומטיות מגוונות, שכן תופעות רגשיות לא תמיד נשלטות, והשפעתן שונה מאדם לאדם. לוח 2 שלהלן מלמד על ההשלכות הסומטיות של המורים כתוצאה מהפחד ומהסערות הרגשיות.

לוח 2. השלכות סומטיות של המורים כתוצאה מהפחד



הנתונים לעיל (בלוח 2) מלמדים ש-30 משתתפות מתוך 59 דיווחו על תחושת לחץ, 30 משתתפות דיווחו על תופעות גופניות שיתוארו בהמשך, 13 משתתפות דיווחו על חרדה ו-10 דיווחו על עצב אשר אפף אותן. התופעות הגופניות נעו בין סערה פנימית לאפאטיות ותחושת שיתוק, דופק מואץ, דפיקות לב לא סדירות, לחץ בראש, כאבי ראש שלשולים ועוד. כך למשל מספרת נטלי כיצד גרם לה העומס הרב לכאבי ראש חזקים מאוד:

[...] התחלתי לחוש כאבי ראש חזקים מאוד ואפילו לא הבנתי למה. רק לאחר מחשבה והערות מבני הבית שמתי לב שאני בעצם אף פעם לא הצלחתי להתנתק מהעבודה [...] אפילו בשעות הקטנות של הלילה. רויטל מספרת כיצד העומס הרב בעבודה גרם לה ללחץ רגשי עצום:

העומס והדרישות [...] היו נוראיים. כאימא וכמורה המסורה לילדיי המבקשים ממני תשובות [...] ואין לי תשובות אליהם, גרמו לי לעומס רגשי עצום וללחצים רבים. קשה מכול הייתה אי הוודאות של כמה זמן זה יימשך

ומה יהיה בהמשך [...] הייתה הצפה של משימות ממשרד החינוך וממרכזי הפסגה. בעת ובעונה אחת יצרו עומס אדיר שגרם לי ללחץ ולחוסר פניות לילדים שלי ולבעל שלי שצריכים אותי.

ברוריה מוסיפה: "הרגשתי את הלחץ מכול כיוון. הרגשתי שאני סביב הלמידה מרחוק 24 שעות ביממה. היה עומס שאין לתאר, ומצאתי את עצמי מסתובבת עם דפיקות לב [מואצות] כל הזמן". מור מוסיפה ואומרת: "הפחד משתק אותי. אני לא יודעת מה יהיה ומתי נחזור לימים שהיו לנו"; וגלית ממשיכה ואומרת: דיווחי המומחים שניתחו את המצב הטרידו את מנוחתי והשפיעו עליי מאוד [...], פחד תקף אותי. היו ימים שהרגשתי דפיקות לב, ולחץ בראש. היו פעמים שהרגשתי שהראש שלי בוער, וכאילו בערה מציפה אותי מבפנים ובתוך השערות שלי. לפעמים היו לי שלשולים, ולא ידעתי למה כי כמעט לא אכלתי.

חיה מדברת על הפרפורים בלב ועל הדאגה לבריאות בני ביתה שגרמו לה להשתמש בתרופות סבתא כדי להימנע מהידבקות:

התחושה היא תחושה של פחד גדול שחלילה שהקורונה לא תגיע לביתנו [...]. השתמשנו בכל תרופות הסבתא שלא נידבק. חיינו בחרדה תמידית [...]. מכל דבר קטן [...] מפחדים שיקרה להם [לילדים] משהו [...] אצל כולנו מפלס הלחץ והחרדה עלה. פקדו אותי תחושות של פרפור בלב ומתח פנימי, לחץ ודאגה והמון אי ודאות. פחד שמסובב את המעיים.

תשישות נפשית והעדר כוחות הינם ביטויים סומטיים נוספים. רמית מספרת: הפחד השתלט עליי, אי ודאות [...] לא היו לי משאבים רגשיים. הייתי באפיסת כוחות מנטלית [...] ורגשית. משהו במוטיבציה שלי דעך ויָצָר ההישדרדות עלה [...]. האווירה יצרה לחץ בגופי ובנשמת, חייתי בפחד ובסטריס תמידי.

גם עצבות הינה תופעה סומטית רגשית שהשתלטה על לא מעט מהמשתתפות כמו שקרה לחני אשר סיפרה: "הייתי בעיקר עצובה"; ומלי הוסיפה: "המצב הנפשי שלי היה עגום [...] תחושה של עצבות גדולה, תשישות נפשית, דכדוך וחוסר מוטיבציה ליצור וליזום או לחלום על דברים שרצינו". רעות מוסיפה לתחושת העצב והחרדה תחושת בדידות. לדבריה: "קשה לתאר את הרגשת הבדידות [...] זו הרגשה נוראית של עצב גדול שעוטף אותך וחרדה שחונקת כמו גולה בגרון". עינב מספרת: אני לא בטוחה שאני יודעת מה הרגשתי יותר, פחד או עצב. הכול התערבב לי [...] הרגשתי שאני ממש מוצפת וגועשת. פחדתי שבעלי יידבק. הוא כל יום יצא לעבודה ופחדתי

עליו. גם פחדתי ממנו. פחדתי שהוא יידבק וידביק אותנו. הפחד גרם לי למתח מאוד גדול והייתי עצבנית וממש עייפה. לא היה לי כוח לכלום. גם מירב מספרת על הפחד, על העצב ועל העייפות:

הפחד ממה יהיה, ממספר הנדבקים שעלה, המצב העגום [...] והניתוק החברתי עשו אותי מאוד מאוד עצובה [...]. הייתי עייפה ומותשת ללא כוחות נפש לכלום. בלילות לא ישנתי, בימים הייתי עייפה. רציתי לישון ולא יכולתי. מה שהוסיף על הקושי היה האנשים מסביב שלא שמרו תמיד על הכללים.

דיון

מטרת המחקר היא לתאר את החוויות הרגשיות אשר חוו משתתפי המחקר בתקופת הגל הראשון של הקורונה בישראל. 56 (94.91%), מתוך 59 משתתפות דיווחו על פחד, על חרדה, על לחץ ועל תופעות סומטיות שהתלוו לתופעות הרגשיות. הפחד תואר בעצימות גדולה ובהקשרים שונים אשר לעיתים קשורים זה בזה. הפחד הינו תופעה מוכרת בזמני משבר, בזמנים של אסונות ומגפות והיא מתוארת כתופעה נורמלית בזמנים כאלו (Dong & Bouey, 2020). לפחד יש תפקיד חשוב, לשמור ולהישמר מפני כל מיני סכנות שאורבות (Connelly & Turner, 2018). המשתתפות דיברו על הפחד ועל החרדה שמישהו מהילדים או מבני המשפחה יידבק בקורונה. מעניין שיותר משתתפות פחדו שהוריהן יידבקו (31) מאשר ילדיהן או הבעל שלהן (25). נראה שהדבר קשור בריחוק הפיזי מההורים והיעדר היכולת לשמור עליהם. אפשרות נוספת קשורה בהשתייכות ההורים לקבוצת סיכון. פחד נוסף שעליו דיברו 16 משתתפות קשור למצב הכלכלי ולסכנה של פיטורים מהעבודה או הוצאה לחופשה ללא שכר של אחד מבני הזוג. ואכן, צמצום כוח עבודה ופיטורי עובדים מתואר בספרות המקצועית כגורם המעורר פחד (Connelly & Turner, 2018). לדברי מסלאו (Maslow, 1999) הפחד מפגיעה בצרכים הפיזיולוגיים המהווים תנאי בסיסי למימוש צרכים רוחניים, כגון ביטחון ובטיחות, שייכות ואהבה, הערכה עצמית והגשמה עצמית.

פחד מפני הלוא נודע, הנחיות סותרות וטשטוש גבולות תוארו אף הם כמסעירים את הרגשות, ומסתבר שהנהלות בתי הספר שיתפו פעולה עם דרישות לא הגיוניות או לא ברורות של קובעי המדיניות. בין יתר הדרישות הלוא הגיוניות הייתה הדרישה לנקות בכל יום כל חפץ שבו נגעו הילדים בגן או בשיעורי הספורט.

דרישה שביצועה הוא חסר תועלת שכן הילדים נוגעים בכל מקום ואי אפשר לחטא כל פריט נגוע. סביבה ארגונית שהחוקים שבה אינם ברורים או משתנים, מעוררת פחד שגורם לחשש גדול לגבי מה יקרה, והאם ייענשו העובדים אם יעשו משהו מוטעה בעבודה. אלה דברים שגורמים להתנהגויות מזיקות, כגון שימוש שלא כדין באינטרנט בשעות העבודה (Manrique-de-Lara, 2006) ונמצאים בקורלציה גבוהה עם אלימות. נוסף לכך הם אף פוגעים ברווחה הרגשית והפיזית של העובדים (Schat & Kelloway, 2005).

הפחד הוא חלק אינטגרלי מחיינו, ותפקידו כאמור הוא לשמור עלינו. אולם אנשים אינם אוהבים לדבר על הפחד כי משמעו להציג חולשה המצטיירת באור שלילי ומאלצת אותנו להתמודד עם רגשות הנלווים לפחד, וזה מצטייר כרע יותר מאשר לחיות עם הפחד (Connelly & Turner, 2018). למדנו שהמשתתפות לא תמיד ידעו לאבחן בין חרדה לפחד שכן אנשים נוטים לבלבל ביניהם כי מאפייניהם דומים. שניהם תגובות נורמליות, אלא אם כן הם חוזרים ומשבשים את החיים ואז מתקיימות הפרעות של פחד או חרדה. רגשות מורכבים מפעולות קוגניטיביות, אך מאחר שהקוגניציה שונה מאדם לאדם, כל אחד מבין אחרת ומגיב לסיטואציות אחרת מבחינה רגשית. הרגשות מורכבים מתערובות וממזיגות של רגשות, בדומה למעגל צבעים שבו מתמזגים צבעי יסוד ויוצרים צבעים חדשים. למשל, פחד וחרדה שניהם תגובות על מצבים פוגעניים או עלולים לפגוע, ולכן נהוג להבדיל ביניהם שכן החרדה באה מתוכנו, והפחד בא מן העולם החיצוני. למשל מראהו של נחש מעורר פחד, אך ההיזכרות בחוויה הלוא נעימה שקשורה בנחש היא מצב חרדתי. החרדה מתוארת גם כפחד לא פתור (לדו, 2006).

תוארו גם אירועים מיוחדים אשר העצימו את הפחד. למשל, התמודדות עם התקף לב של הבעל ופינויו לבית החולים; התחלת טיפולי דיאליזה; מקרי מוות במשפחה; הידקבות במחלת הקורונה על כל המשתמע מכך, החל מהופעת האמבולנס בבית עם הפרמדיקים העטויים בלבן, בכפפות ובמסכות והקולות המדהדים: "חולה קורונה, חולה קורונה נא להתרחק [...]", וכלה בכך שברגע אחד הבעל עוזר בהתנהלות הבית, הילדים, הנקיונות, והמשפחה, וברגע אחר הוא נלקח, והאם נותרת לבד עם שבעה ילדים מבלי יכולת לבקר את הבעל. אירועים כאלו אף שאינם חלק מחובות בית הספר הם חלק מחיי המורים, ולהם השפעה ישירה על תפקודם בעבודה. גם במצבים משמחים כמו תינוקות שנולדו או ביטול שמחות כמו חתונה יש בהם כדי להעציב ולהעצים את האי-שקט הפנימי המשפיע על התפקוד בעבודה.

סגנון ניהול כפייתי היה אתגר נוסף שדווח עליו כמעורר פחד, ואכן לדברי לבל (Lebel, 2017) סגנון ניהול כפייתי מעורר פחד אצל העובדים. הבעיה מתעצמת כי עובדים חוששים לדבר על הפחד בארגון, ולכן יש לא מעט השלכות שליליות (Keiwitz et al., 2016) של יצירת אקלים של פחד בארגון. אקלים כזה מונע התגייסות פרואקטיבית לפתרון בעיות או העלאת רעיונות לשיפור, ואיבוד הזדמנויות מקרב ההון האנושי. סגנון כזה מגביר את הבעיות ומוביל לפחד היוצר "שקט רועם", המעורר כעס, מצמצם את הזהירות הנדרשת בניהול רגשות ומונע תקשורת בינאישית יעילה בין העובדים ובין ההנהלה (Kish-Gephart, et al., 2009). חשוב שמנהיג יהיה סמכותי, אך מפגין רגישות, כבוד וטיפול מתחשב בעובדיו (Greenburg, 1993). ארגון שיש בו פחד לטעות ואינו מאפשר לדבר על נושאים רגישים, לרוב הנהגת הארגון מנהיגה בו תרבות של ענישה. אלו נועדו כדי לשלוט בארגון ולמנוע התנהגויות שאינן רצויות המשפיעות באופן שלילי על האקלים הבית ספרי. עובדים בארגון כזה פוחדים לטעות. לכן הם נמנעים מלעשות דברים וגורמים לחוסר תפקוד הפוגע באיכות העבודה (Appelbaum, Bregman, & Moroz, 1998).

כמות ההודעות אשר הגיעה לכל בני הבית מכיוונים רבים הייתה רבה. נלוו לכך ההתמודדות עם רזי המחשב ולמידה עצמית של מיומנויות הוראה מרחוק באמצעים טכנולוגיים. התיאורים על עבודה מסביב לשעון, בשעות הקטנות של הלילה, בחג הפסח והעצמאות, יחד עם משימות רבות שהגיעו מבתי הספר וממרכזי הפסגה, יצרו עומס אדיר, ואילצו את המשתתפות לעבוד שעות ארוכות. הטכנולוגיה גרמה ללא מעט שינויים ודרישות חדשות מהמורים (Cox et al., 1988) והגבירה את הלחץ בעבודתם (Kniveton, 1991), ואלה גרמו להתנגשות בין צורכי הבית לצורכי העבודה. תוארו מצבים שבהם ארבעה ילדים לומדים באמצעות המחשב וזוג ההורים (מורים), ואין מספיק מחשבים לכל בני הבית, כמו שאלתה הרטורית של רויטל: "למי יש שישה מחשבים בבית?! צריך היה גם למצוא שש פינות נפרדות ושקטות ללמידה או להוראה לשש נפשות כפי שסיפרה חני שמצאה את המקום השקט ביותר ללמד בו – השירותים. קשיים נוספים היו תקלות חוזרות ונשנות בהפעלת הזום, וכן צעקות של הילדים בבית לעזרת ההורים (מורים) שלא יכלו להתפנות אליהם. כל הרכזות וכל המורות שלחו הודעות והייתה תחושה של מרדף אינוספי אחרי קישורים, זומים, ישיבות, השתלמויות והדרכות. לכל ילד היו שעות למידה והפסקות משלו, ויש לדאוג לצרכים השונים של הילדים, לארוחות,

ללבוש, וכמובן להירגע בין שיעור לשיעור. הודעות שהגיעו סתרו את קודמותיהן וברקע ההורים עוקבים אחר ביצועי המורים והורי הילדים, מאזינים לשיעור והיו גם הורים שהרשו לעצמם להעיר הערות תוך כדי השיעור. החיים בבית תוארו כ"סיר לחץ" ובתחושת מחנק שבה כל אחד מבני הבית מחפש מרחב לעצמו ולא מוצא בשל הרעש, הוויכוחים והמריבות של הילדים או ההורים. תופעות אלו כזכור, מעצימות את תחושת הפחד שאינו מרפה.

לחץ ופחד משפיעים על כל אחד בצורה אחרת (Lerner, 2015). 13 מורות תיארו תחושת חרדה שמחלישה ופוגעת בתפקוד שלנו (Kidman & Chang, 2020). 30 משתתפות תיארו תופעות סומטיות כמו: כאבי ראש, דפיקות לב מואצות, תחושת שיתוק, שלשולים, אפאטיות, פחד שמסובב את המעיים, תשישות, אפיסת כוחות, אי ודאות ועוד. תימוכין לתיאורם אלו קיימים במחקרים, ומלמדים על קשר מובהק בין מגיפות לבין חרדה, פחד ועלייה בתסמיני לחץ, (Wheaton et al., 2012). לחץ אינו תופעה אובייקטיבית, והוא משתנה מאדם לאדם ויש לו השלכות בריאותיות וגופניות כמו נדודי שינה, כאבי ראש, כאבי גב, כאבי צוואר, שלשולים, פיברומיאלגיה ועוד (Buskila et al., 2019). ללחץ גם השלכות נפשיות כגון דיכאון, כעס, חרדה, תסכול, פחד, קשיי ריכוז וזיכרון (Esteve, 1989), ואף השלכות מקצועיות. הוא פוגע באיכות העבודה, ביעילות המורים ובמחויבותם למקצוע (Niessen et al., 2017).

השלכות תיאורטיות ומעשיות

פעמים רבות נגרם פחד בשל מידע שאינו מדויק, והוא מונע מאנשים לנהוג באופן יעיל. ב-28 בינואר 2020, התמוטט אדם מדום לב באוסטרליה. פעולת החיילאה יכולה הייתה להציל אותו, אולם לאחר שראו בסרטונים אנשים בסין נופלים ומתים, מפחד להידבק בקורונה, לא התקרבו אנשים אליו והוא מת. לאנשים אין המידע הנדרש כדי לנהוג באופן ראוי ומועיל בעיתות משבר. לכן נדרשת הקהילה המדעית לבחון כיצד על מערכת החינוך לנהוג בעיתות משבר. הפרסומים במדיה וברשתות החברתיות מעוררים פחד, ויש לחשוב כיצד לטפל במידע זה, לבחון אילו מיומנויות וכלים נדרשים למורים, וכיצד ולהיערך לזמנים בלתי יציבים כמו הקורונה (Kidman & Chang, 2020). ניתן להפחית את הפחד על ידי הנפקת מידע כמו: מחולל המחלה, מערכת החיסון, תפקיד הסביבה הפיזית, תפקיד הסביבה החברתית והרשתות החברתיות. קידמן וציאנג אומנם מדברים על תוכנית חינוכית

לילדים בעיתות משבר, אך אנו ממליצות על תוכנית להכשרת מורים. ללא הכשרה לא ידעו המורים להכשיר את הילדים.

בארגונים יש נטייה לדבר פחות על רגשות שליליים ולדבר יותר על רגשות חיוביים, לכן חשוב לדבר על רגשות שליליים כמו: כעס, עצב ופחד בארגון. חשוב לפתח הבנה על אודות רגשות שליליים כמו פחד והשלכותיהם על הארגון כי אי אפשר להתכחש לפחד (Label, 2017). הפחד פוגע באקלים וקשור בהתנהגות מנהיגותית הרסנית (Appelbaum et al., 1998) והדיבור על הפחד מלמד את המורים "לנווט בסערה", ולסייע ביצירת אקלים מיטבי התורם לתפקוד יעיל ולרווחה הרגשית (Connely & Tunner, 2018).

מגבלות המחקר קשורות במדגם הקטן יחסית שאותו יש להרחיב. כמו כן המחקר בוצע בישראל, ויש לבחון תופעות רגשיות בחברות ותרבויות אחרות. הקורונה היא תופעה חדשה יחסית ועדיין רב הנסתר על הנגלה באשר להשפעותיה על ההוראה ועל הלמידה, על המורים ועל התלמידים, ולכן יש לחקור אותם. בין היתר מומלץ לבצע מחקר שיבדוק כיצד תקופת הקורונה השפיעה על התלמידים מבחינה רגשית ומבחינה לימודית, והאם היא השפיעה על הפערים בלימודים ועל הנשירה מבית הספר וכיצד.

ביבליוגרפיה

- בוסקילה, י' וחן-לוי, ת' (2020). מורים ללא אוויר: מיפוי גורמי לחץ בעבודת המורים. *גילוי דעת*, 16, 71–91.
- בן-זאב, א' (1998). *ישר מהלב: רגשות בחיי היום יום*. תל אביב: זמורה ביתן.
- גונן, ס' (2003). רפלקסיה – מודעות עצמית. *לדעת רגש*. (76–82). מכון מופ"ת.
- המאירי, ע' (10 באוגוסט, 2020). מנהלי מוסדות חינוך מודגאים: ישנם סימני שאלה רבים. *מעריב, חדשות חינוך*. נלקח ב-10 לספטמבר מ: <https://www.maariv.co.il/news/Education/Article-782856>
- לדו, ג' (2006). *המוח הרגשי, התשתית המסתורית של חיי הרגש*. תל אביב: עם עובד.
- סבירסקי, ש' (6 באפריל 2020). זום על חינוך: אתגרי החינוך בתקופת הקורונה. *קדמה* אוחר ב-1 במאי מ: <https://tinyurl.com/ycyrnhce>
- פריצקר, ד' ועמיר ר' (2018). מה הם מרגישים? מורכבות רגשית בלמידה עצמית. בתוך ד' פריצקר (עורכת) *להתנסות ולהרגיש, למידה עצמית משתפת באקדמיה*, 248–271. מכון מופת.
- שקדי, א' (2003). *מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני – תאוריה ויישום*. תל אביב: רמות.

- Abdulrahman, E.A.L., Abdelrahim, F. I., Fathi, M. A., & Rafdan, H.A.A., (2020). Distance education as a response to pandemics: Coronavirus and Arab culture. *Technology in Society*, 63. Retrieved September 8, 2020, from <https://tinyurl.com/5yz7ytec>
- Ahorsu, D. D., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M.D., & Pakpour, A. H., (2020). The fear of COVID-19 Scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Retrieved September 3, 2020, from: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-002708>.
- Appelbaum, S.H., Bregman, M. & Moroz, P. (1998). Fear as a strategy: Effects and impact within the organization. *Journal of European Industrial Training*, 22(3), 113–127.
- Axelrod, J., (2020). *Coronavirus may infect up to 70% of world's population, expert warns*. Retrieved from <https://www.cbsnews.com/news/coronavirous-infection-outbreak-worldwide-virus-expert-warning-today-2020-03-02/>

- Balaratnasingam, S., & Janca, A., (2006). Mass hysteria revisited. *Current Opinion in Psychiatry*, 19, 171–174.
- Buskila, Y., Buskila, D., Giris, J., & Ablin, K. (2019) High prevalence of fibromyalgia among Israeli school teachers. *Clinical Experimental Rheumatology*, 37 (suppl. 116): 21–26.
- Connelly, S., & Turner, M. R. (2018). Functional and dysfunctional fear at work: dual perspectives. In D. Lindenbaum, D. Geddes & P. J. Jordan (Eds.), **Social functions of emotion and talking about emotion at work**. 127–153. EE Edward Elgar.
- Creswell, J. W. (2014). Educational research: *Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Harlow, Essex: Pearson.
- Cox, T., Boot, N., Cox, S., & Harrison, S. (1988). Stress in schools: An organizational perspective. *Work and stress*, 2(4), 353–362.
- Dass, N. (2020). Letter to the editor, Psychiatrist in post-COVID-19 era – are we prepared? *Asian Journal of Psychiatry*, (50).
- Dong, L., & Bouey, j. (2020). Early release – Public mental health crises during COVID-19 Pandemic, China, 26, *Emerging Infectious Diseases Journal*, 20-0407 article.
- Dorn, E., Hancock, B., Sarakatsannis, J., & Virulege, E. (2020). COVID-19 and student learning in United States: *The hurt could last a lifetime*. McKinsy & Company, Public Sector Practice. Retrieved September 10, 2020, from: <https://tinyurl.com/57vf523p>
- Holt, S. (2010) Learning, teaching, thinking and emotions. *International Journal of Learning*, 17(4), 345 -354.
- Keil, R., & Ali, H. (2006). Multiculturalism, racism and infection disease in the global city: The experience of the 2003 SARS outbreak in Toronto. *Topia: Canadian Journal of Cultural Studies*, 16, 23–49.
- Keiwitz, C., Restubog, S.L.D., Shoss, M.K., Garcia, P.R.J.M., & Tang, R.L. (2016). Suffering in silence: Investigating the role of fear in the relationship between abusive supervision and defensive silence. *Journal of Applied Psychology*, 10(5), 731–742.

- Kidman, G. & Chang, C.H. (2020). What does “crisis” education look like? *International Research in Geographical and Environmental Education*, 29(2), 107-111, DOI: 10.1080/10382046.2020.1730095
- Kish-Gephart, J.J., Detert, J.R., Trevino, L.K., & Edmondson, A.C. (2009). Silenced by fear: The nature, sources, and consequences of fear at work. *Research in Organizational Behavior*, 29, 163–193.
- Kleinginna, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981) A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and emotion*, 5(4), 345–379.
- Kniveton, B.H. (1991). An investigation of factors contributing to teachers’ job satisfaction. *School Psychology International*, 12, 361–371.
- Label, R.D. (2017). Moving beyond fight and flight: A contingent model of how the emotional regulation and anger and fear sparks proactivity. *Academy of Management Review*, 42(2), 190–206
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and Coping*. N.Y: Springer publication Company.
- Lee, S. A. (2020). Coronaviruses anxiety scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death studies*, 44(7), 393–401.
- Lerner, J. s., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K.S. (2015). Emotional and decision making. *Annual Review of Psychology*, 66, 799–823.
- Lin, C. Y. (2020). Social reaction toward the 2019 novel coronavirus) COVID-19). *Social Health and Behavior*. 3(1), 1 – 2. Retrieved September 3, 2020, from: http://www.shbonweb.com/temp/SocHealthBehav311-5225277_143052.pdf
- Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y., Liu, Z., Hu, S., & Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e17-e18.
- Manrique-de-Lara, P. B. (2006). Fear in organizations: Does intimidation by formal punishment mediate the relationship between interactional justice and workplace internet deviance? *Journal of Managerial Psychology*, 21(6), 580-592.
- Maslow, A. H. (1999). *Toward a psychology of being* (3rd ed.). Princeton, NY: John Wiley.

- Niessen, C., Mader, I., Stride C., & Jimmieson, N.L. (2017). Thriving when exhausted: The role of perceived transformational leadership. *Journal of Vocational Behaviour*. 103, 41–51.
- Ready, R., Carvalho, J. O. & Weinberger, M. I., (2008). Emotional complexity in younger, midlife, older adults. *Psychology and Aging*, 23(4), 928–933.
- Schat, A.C., & Kelloway, E.K. (2005). Workplace aggression. In J. Barling, E.K. Kelloway, & M.R. Forne (eds.). *Handbook of Work Stress*. Thousand Oaks, CA, USA: Sage. 189–218.
- Verma, R., & Madhavi, B.K. (2017). The Effect of Postural Education on Decreasing the Severity of Neck Pain in Female School Teachers: A Prospective Cohort Study. *International Journal of Therapies and Rehabilitation Research*, 6(1), 24.
- Xiang, Y., Yang, Y., Li, W., Zhang, I., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet*, 228–229.
- Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Berman, N. C., Fabricant, L. E., & Olatunji, B. O. (2012). *Psychological predictors of anxiety in response to the H1N1 (Swine flu) pandemic*. *Cognitive Therapy and Research*, 36(3), 210–218.
- Zembylas, M. (2005). *Teaching with emotion: A postmodern enactment*. Greenwich, CT: Information Age Publishing.

