

רווחתם הנפשית של סטודנטים (עם לקות למידה והפרעת קשב וריכוז) בלמידה מקוונת בצל הקורונה (מאמר קצר)

יהודה פלד
האקדמית גליל מערבי
YehudaP@wgalil.ac.il

רוני טוטיאן
האקדמית גליל מערבי
RonyT@wgalil.ac.il

מאיה קלמן-הלוי
האקדמית גליל מערבי
MayaH@wgalil.ac.il

Mental Health of Students (with Learning Disabilities and ADHD) in Online Learning during the Covid-19 Epidemic (Short Paper)

Maya Kalman-Halevi
Western Galilee College
MayaH@wgalil.ac.il

Rony Tutian
Western Galilee College
RonyT@wgalil.ac.il

Yehuda Peled
Western Galilee College
YehudaP@wgalil.ac.il

Abstract

This study examined the mental health of students with learning disabilities (LD) and ADHD during the Covid-19 epidemic. The study was conducted among 237 students in Israel during June-July 2020. The research tools were the *Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF)* and the *short Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS -21)*. The study found that students with LD / ADHD suffer from significantly higher levels of stress, anxiety and depression compared to students without LD / ADHD and enjoy significantly lower mental well-being compared to students without LD / ADHD. In addition, it was found that when students with LD / ADHD do not have prior experience in distance learning prior to the Covid-19 crisis, they suffer from significantly higher levels of stress, anxiety and depression relative to students without LD / ADHD. On the other hand, if the students had previous experience in distance learning before the Covid-19 crisis, no significant difference was found between this groups: Previous experience in distance learning may play a key role in student's perception that distance learning is effective and easy. We assume that early experience enables adaptation and acquisition of tools for online learning that contribute to reducing feelings of stress, anxiety and depression and establishing a sense of security and control experience. Therefore, academic institutions need to be prepared in a tailored and accurate manner for all students particularly students with LD / ADHD and examine what steps they need to take to reduce these emotional costs.

Keywords: Covid-19, distance learning, learning disabilities, ADHD, anxiety, stress, depression, mental well-being.

תקציר

במחקר אשר נערך באקדמית גליל מערבי נבחנו החוויה הסטודנטית והשלכות הלמידה מרחוק על היבטים רגשיים של סטודנטים עם לקות למידה (ל"ל) והפרעת קשב וריכוז (הק"ר). המחקר נערך בקרב 237 סטודנטים הלומדים לקראת תארים שונים במכללות ובאוניברסיטאות בישראל בחודשים יוני-יולי 2020. כלי המחקר היו שאלון מקוצר להערכת דיכאון, חרדה ולחץ ושאלון רצף הבריאות הנפשית המקוצר. במחקר נמצא כי סטודנטים עם ל"ל / הק"ר סובלים

מרמות לחץ, חרדה ודיכאון הגבוהים באופן משמעותי ביחס לסטודנטים ללא ל"ל / הק"ר, ונהנים מרווחה נפשית הנמוכה באופן משמעותי ביחס לסטודנטים ללא ל"ל / הק"ר. בנוסף, נמצא כי כאשר לסטודנטים עם ל"ל / הק"ר אין ניסיון קודם בלמידה מרחוק בטרם משבר הקורונה, הם סובלים מלחץ נפשי הגבוה באופן משמעותי ביחס לסטודנטים ללא ל"ל / הק"ר. מאידך, באם הסטודנטים זכו להתנסות בלמידה מרחוק בטרם משבר הקורונה, לא נמצא הבדל משמעותי ברמת הלחץ של סטודנטים עם ל"ל / הק"ר לעומת סטודנטים ללא ל"ל / הק"ר. במילים אחרות, התנסות קודמת בלמידה מרחוק עשויה לשחק תפקיד מרכזי בתפיסה אצל סטודנטים עם ל"ל / הק"ר כי הלמידה מרחוק יעילה וקלה. אנו מניחים שהתנסות מוקדמת מאפשרת הסתגלות ורכישת כלים ללמידה מקוונת אשר תורמים להפחתת תחושות לחץ וביסוס תחושת ביטחון וחווית שליטה. על כן, על המוסדות האקדמיים להיערך בצורה מותאמת ומדייקת לכלל הסטודנטים ולפלח זה בפרט ולבחון באילו צעדים עליהם לנקוט על מנת להפחית ממחירים רגשיים אלו.

מילות מפתח: קורונה, למידה מרחוק, ליקוי למידה, הפרעות קשב וריכוז, חרדה, לחץ, דכאון, רווחה נפשית.

מבוא ורקע תיאורטי

מגפת הקורונה הגיעה לישראל בסוף חודש פברואר 2020. מעבר לדאגה הבריאותית-פיזית, למגפה גם מחיר הנוגע לבריאות הנפשית. אנשים עלולים לחוות תסמיני חרדה ודכאון (Gao et al., 2020; Wang et al., 2020), פחד מלחלות ולמות (Kim, Yoo, Lee, Lee & Shin, 2018; Rubin, Potts, & Michie, 2010), האשמה עצמית על הדבקה של אחרים (Sim, Huak Chan, Chong, Chua & Wen Soon, 2010) וכן השלכות נפשיות כתוצאה מהסגר, שעשויות להיות רחבות היקף וארוכות טווח (Brooks et al., 2020).

סטודנטים לומדים בצל הקורונה

עבור הסטודנטים, משבר הקורונה זימן שינוי בחוויה הסטודנטיאלית והצריך התמודדות שונה ומאתגרת. השינוי התבקש על מנת לא ליצור פערים בידע הנרכש ובמטרה לשמור על רצף לימודי. חלק מהאתגרים עמם התמודדו הסטודנטים היו בהקשר הכלכלי, חלק נוסף בהקשר הלימודי, בשל סגירת הקמפוסים כמו ביטול/דחיית מבחנים, ביטול התנסויות מעשיות והמעבר ללמידה מקוונת שדורשת גמישות ומשמעת עצמית גבוהה (התאחדות הסטודנטים והסטודנטיות הארצית, 2020).

במחקרם של Cao et al (2020) שנערך בקרב סטודנטים בתקופת הקורונה נמצא כי השלכות כלכליות, השלכות על חיי היום יום ודחייה בפעילויות האקדמיות נמצאו בקשר חיובי עם סימפטומים של חרדה. גם במחקרם של Son et al (2020) נמצא כי 71% מהסטודנטים חוו חרדה ולחץ בעקבות המצב. תוך הדאגה לתפקוד האקדמי האתגר הגדול ביותר שצוין בקרב הסטודנטים היה המעבר ללמידה מקוונת.

סטודנטים עם לקויות למידה והפרעות קשב וריכוז

"לקות למידה" (ל"ל) ו"הפרעת קשב וריכוז" (הק"ר) הינן שתי לקויות נפרדות, אליהן ניתן להתייחס כאל לקות אחת בשל שיעור קומורבידיות של כ- 43% (Dupaul et al, 2013), המתערבות ומקשות על הלוקים בהן במהלך התפתחותם בתחומי חיים שונים. סטודנטים עם ל"ל מתמודדים עם קשיים רגשיים וחברתיים כמו גם קשיים אקדמיים כדוגמת הבנת הנשמע, מיומנויות קריאה וכתובה והתכוננות למבחנים (ראו לדוגמה Heiman & Kariv, 2004; Heiman & Precel, 2003; Skinner & Lindstrom, 2003; Vogel, Fresko, & Wertheim, 2007) קשיים בכתובה אקדמית כמו כתיבה איטית, מציאת המילה הנכונה, ניסוח משפטים וכתובה טכנית (Dahan, Hadas-Lidor, & Meltzer, 2010), קשיים במהירות קריאה ופענוח, מהירות עיבוד, תהליכי עיבוד סמנטי וזיכרון עבודה (Stothers & Klein, 2010). למרות מדיניות מתקנת, סטודנטים עם ל"ל הינם בעלי שיעור הרשמה וסיום לימודים נמוכים יותר מאלו שאינם עם ל"ל (Lightfoot, Janemi, & Rudman, 2018). בנוסף, Lipka et al (2020) מצאו כי סטודנטים עם מוגבלות (ביניהם גם ל"ל והק"ר) נמצאו כמסתגלים פחות טוב להשכלה גבוהה עוד בטרם משבר הקורונה ביחס לסטודנטים ללא מוגבלות, וגם איכות החיים שלהם פחות טובה. מנדלבלית (2020) טוענת כי סטודנטים עם ל"ל אינם מצוידים בכלים המאפשרים להם להתמודד עם למידה מרחוק באופן עצמאי. לאור זאת שיערנו כי סטודנטים עם ל"ל ואו הק"ר ידווחו על רמות גבוהות יותר של לחץ, חרדה ודכאון ורמות נמוכות יותר של רווחה נפשית ביחס לסטודנטים ללא ל"ל ואו הק"ר.

בנוסף, התנסות מוקדמת בלמידה מרחוק של סטודנטים קשורה בתפיסתם את הלמידה מרחוק כיעילה וקלה יותר (Abdullah & Ward, 2016; Rizun & Strzelecki, 2020). אנו מניחים כי הכרות מוקדמת עם למידה מרחוק, מאפשרת רכישת כלים לתהליכי למידה יעילים ומשמעותיים יותר בהתאם לצרכים וללקות של הסטודנט והגברת תחושת הביטחון והשליטה לצד צמצום תחושת הלחץ והמצוקה. לפיכך נשער כי סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר שלא התנסו בעבר בלמידה מרחוק, יחוו לחץ גבוה יותר ביחס לסטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר.

מתודולוגיה

המשתתפים

מדגם אקראי שכלל 237 סטודנטים הלומדים לקראת תארים שונים במכללות ובאוניברסיטאות, מתוכם 188 בנות ו-49 בנים. הגיל הממוצע הינו 29.7 (ס.ת. 8.47). 69 סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר.

כלי המחקר

שאלון סטודנטים

חלק ראשון כלל משתנים דמוגרפיים, ניסיון קודם בלמידה מרחוק וכן האם מאובחנים עם ל"ל או עם הק"ר. החלק השני כלל שאלות המתייחסות לתחושות לחץ, חרדה, דכאון ורווחה נפשית בתקופה האחרונה. *שאלון מקוצר להערכת דיכאון, חרדה ולחץ (DASS-21)* (The short Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) (Lovibond & Lovibond, 1995). השאלון בן 21 היגדים המתקצבים ל-3 סולמות - סולם הדיכאון, החרדה והלחץ - בני 7 פריטים כל אחד. הנבדק התבקש להעריך לגבי כל פריט את המידה בה ההיגד מתאר את מצבו בשבוע האחרון, בסולם ליקרט בן 4 דרגות. מהימנות פנימית בשלושת הסולמות נעה בין 0.86-0.91. *שאלון רצף הבריאות הנפשית המקוצר (MHC-SF)* (Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) (Lamers, et al., 2011). השאלון בן 14 פריטים. הנבחן התבקש לדרג את השכיחות בה הוא חווה את כל אחד מההיגדים במהלך החודש האחרון, בסולם ליקרט בן 6 דרגות. אלפא של קרונברך 0.91.

הליך המחקר

בחודשים יוני-יולי 2020 הועברו שאלוני דיווח עצמי מקוון ברשתות החברתיות (באמצעות קבוצות וואטסאפ ופייסבוק).

ממצאים

טבלה 1. הבדלים בין סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר וסטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר באמצעות מבחן t (N=237)

t(235)	סטודנטים ללא ל"ל/הק"ר		סטודנטים עם ל"ל/הק"ר		
	SD	M	SD	M	
-2.89**	0.79	0.90	0.79	1.23	לחץ
-3.33***	0.65	0.47	0.75	0.80	חרדה
-2.61**	0.74	0.66	0.82	0.95	דיכאון
3.05**	1.16	4.03	1.22	3.51	רווחה נפשית

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

עיון בממצאי המחקר בטבלה 1 לעיל מראה הבדלים מובהקים ברמות הלחץ, החרדה, הדיכאון והרווחה הנפשית בין סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר לבין סטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר.

טבלה 2. הבדלים בין סטודנטים אשר התנסו / לא התנסו בלמידה סינכרונית, עם ל"ל ו/או הק"ר וסטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר, באמצעות מבחן t

t(195)	סטודנטים ללא ל"ל/הק"ר (138)		סטודנטים עם ל"ל/הק"ר (59)		ללא התנסות בלמידה סינכרונית
	SD	M	SD	M	
-2.95**	0.80	0.95	0.78	1.31	לחץ
-3.41***	0.66	0.50	0.77	0.87	חרדה
-2.82**	0.75	0.67	0.82	1.01	דיכאון
2.63**	1.14	4.00	1.21	3.51	רווחה נפשית
t(38)	סטודנטים ללא ל"ל/הק"ר (30)		סטודנטים עם ל"ל/הק"ר (10)		עם התנסות בלמידה סינכרונית
	SD	M	SD	M	
-.15	0.71	0.66	0.69	0.70	לחץ
-.10	0.58	0.35	0.44	0.37	חרדה
.15	0.72	0.64	0.70	0.60	דיכאון
1.48	1.22	4.19	1.33	3.51	רווחה נפשית

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

עיון בטבלאות 2 ו-3 לעיל מראה הבדלים מובהקים ברמות הלחץ, החרדה, הדיכאון והרווחה הנפשית בין סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר לבין סטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר, אשר לא התנסו בלמידה סינכרונית קודם למשבר הקורונה. לעומת זאת, כאשר בחנו את תרומתה של התנסות של סטודנטים בלמידה סינכרונית בטרם משבר הקורונה, לא נמצא הבדל מובהק בין שתי הקבוצות במשתנים אלה.

דיון

המחקר הנוכחי נערך בצל הקורונה וייחודיותו בבחינת רווחתם הנפשית של סטודנטים עם וללא ל"ל ו/או הק"ר. השערות המחקר לפיהן סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר ידווחו על רמות גבוהות יותר של לחץ, חרדה ודיכאון ורמות נמוכות יותר של רווחה נפשית בתקופה של למידה מרחוק בצל הקורונה, אוששו. ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם תוצאות מחקרי עדכניים בנוגע לחוויות של לחץ וחרדה בקרב סטודנטים בצל הקורונה (Cao et al, 2020; Son et al, 2020).

בנוסף, סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר דיווחו על רמות לחץ גבוהות באופן מובהק ביחס לסטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר, ללא ניסיון קודם בלמידה מקוונת בטרם משבר הקורונה. התנסות מוקדמת מאפשרת הסתגלות ורכישת כלים ללמידה מקוונת, התורמים להפחתת תחושות לחץ וביסוס תחושת ביטחון וחווית שליטה (Abdullah & Ward, 2016; Rizun & Strzelecki, 2020).

ממחקר זה עולה כי סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר מהווים קבוצת סיכון החווה לחץ, חרדה, דיכאון וירידה ברווחה הנפשית העלולים להביא למצוקה נפשית ואף לנשירה. במחקרם של Sarid, Meltzer and Raveh (2020) נמצא כי תמיכה אקדמית עשויה להיות יעילה ולעזור לסטודנטים עם ל"ל להשיג תואר אקדמי. על המוסדות האקדמיים לנקוט בצעדים שנועדו להפחית ממחירים רגשיים אלו. לדוגמא, העלאת מודעות המרצים למחירים הרגשיים של למידה מרחוק בצל קורונה ומתן כלים להוראה מרחוק, ובמקביל מתן תמיכות רגשיות וחברתיות לסטודנטים, כמו גם כלים ללמידה מרחוק על מנת לבסס את חוויות ההצלחה ותחושת המסוגלות. בנוסף, יש לשלב גם שיעורים של למידה מקוונת בקורסים השונים ולהבנות קורס חובה ללמידה מרחוק, על מנת לפתח בסטודנטים חווית מוכרות וכלים מותאמים לתהליכי למידה אלו.

רשימה ביבליוגרפית

- התאחדות הסטודנטים והסטודנטיות הארצית. (2020). נגיף הקורונה במוסדות החינוך. <https://www.nuis.co.il>
- מנדלבלית, ר. (2020). למידה מרחוק לסטודנטים ותלמידים עם לקויות למידה. המגזין של המרכז האקדמי פרס. <https://www.pac.ac.il/peresplus>
- פלוטניק, ר. (2008). לגדול אחרת, עולמם הרגשי והחברתי של ילדים בעלי לקויות למידה, קשב וריכוז. חולון: הוצאת יסוד.
- קרן אדמונד דה רוטשילד. (2020). מה חדש? <https://www.edrf.org.il/>
- Abdullah, F. & Ward, R. (2016). Developing a General Extended Technology Acceptance Model for E-Learning (GETAMEL) by analyzing commonly used external factors. *Comput. Hum. Behav.*, 56, 238–256.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. The Lancet.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, Article 112984.
- Callens, M., Tops, W., & Brysbaert, M. (2012). Cognitive profile of students who enter higher education with an indication of dyslexia. *PLoS ONE*, 7(6), e38081.
- Dahan, O., Hadas-Lidor, N., & Meltzer, Y. (2010). Voices from the past and the future: Difficulties of learning disabilities students in expressive writing. *Issues in Special Education & Inclusion*, 23, 23–40. (In Hebrew)
- DuPaul, G. J., Gormley, M. J., and Laracy, S. D. (2013). Comorbidity of LD and ADHD/LD: Implications of DSM-5 for assessment and treatment. *Journal of Learning Disabilities*, 46, 43-51.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S.,... Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS One*, 15(4), e0231924
- Hall, J., McGregor, K. K., & Oleson, J. (2017). Weaknesses in lexical-semantic knowledge among college students with specific learning disabilities: Evidence from a semantic fluency task. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 60, 640–653.
- Heiman, T., & Kariv, D. (2004). Coping experience among students in higher education. *Educational Studies*, 30, 441–455
- Heiman, T., & Precel, K. (2003). Students with learning disabilities in higher education: Academic strategies profile (post-secondary education). *Journal of Learning Disabilities*, 36, 248–258.
- Kim, H.-C., Yoo, S.-Y., Lee, B.-H., Lee, S. H., & Shin, H.-S. (2018). Psychiatric Findings in Suspected and Confirmed Middle East Respiratory Syndrome Patients Quarantined in Hospital: A Retrospective Chart Analysis. *Psychiatry investigation*, 15(4), 355-360
- Lamers, S., 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.
- Lightfoot, A., Janemi, R., & Rudman, D. L. (2018). Perspectives of North American postsecondary students with learning disabilities: A scoping review. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 31, 57–74.
- Lipka, O., Sarid, M., Aharoni Zorach, I., Bufman, A., Hagag, A. A., & Peretz, H. (2020). Adjustment to Higher Education: A Comparison of Students With and Without Disabilities. *Frontiers in psychology*, 11, 923.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales*. Sydney: Psychology Foundation.
- Rizun, M. & Strzelecki, A. (2020). Students' Acceptance of the COVID-19 Impact on Shifting Higher Education to Distance Learning in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17. 6468. 10.3390/ijerph17186468.

- Rubin, G. J., Potts, H. W. W., & Michie, S. (2010). The impact of communications about swine flu (influenza A H1N1v) on public responses to the outbreak: results from 36 national telephone surveys in the UK. *Health Technology Assessment*, 14(34), 183-266.
- Sarid, M., Meltzer, Y., & Raveh, M. (2020). Academic achievements of college graduates with learning disabilities vis-a-vis admission criteria and academic support. *Journal of Learning Disabilities*, 53(1), 60–74.
- Skinner, M. E., & Lindstrom, B. D. (2003). Bridging the gap between high school and college: Strategies for the successful transition of students with learning disabilities. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 47, 132–137.
- Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *J Med Internet* 22(9).
- Stothers, M., & Klein, P. D. (2010). Perceptual organization, phonological awareness, and reading comprehension in adults with and without learning disabilities. *Annals of Dyslexia*, 60, 209–237.
- Vogel, G., Fresko, B., & Wertheim, C. (2007). Peer tutoring for college students with learning disabilities: perceptions of tutors and tutees. *Journal of Learning Disabilities*, 40, 485–493.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.