

שגשוג בסביבות מאתגרות

גורמי חוסן בעבודה
עם המחנכות



נייר זה דן בהשפעה של גורמי החוסן והרווחה של המורות והמחנכות בחינוך היסודי. המסמך נכתב טרום תקופת המלחמה אך יש בו רכיבים שיכולים להיות רלוונטיים גם בעת הזו.

הסביבה הבית ספרית בכלל, ועבודת המחנכות בפרט, הינן תובעניות ומאתגרות וישנם היבטים רבים בעבודה זו העשויים לפגוע בתחושת הרווחה הנפשית של העוסקות בה. (Pedrazza et al., 2018; Bounomo et al., 2017).

בנוסף להשפעה של גורמי החוסן והרווחה על המורות והמחנכות עצמן, נמצא כי הרווחה הנפשית של המורים משפיעה גם על התלמידים- על הישגיהם הלימודיים, על תחושת המסוגלות שלהם ועל שגשוגם הרגשי.

• החוסן הנפשי של האדם מורכב מגורמים פנימיים ומגורמים חיצוניים-סביבתיים, כגון התמדה, נחישות ומודעות עצמית לצד תמיכה משפחתית, יחסים בין-אישיים טובים ושייכות לקהילה (Dias & Cadime, 2017).

• גורמי החוסן ורווחה השונים המשפיעים על תפקודן של מחנכות הכיתה מתייחסים לשלושה רבדים: הרובד האישי, הרובד החברתי והרובד הארגוני.

• מרבית המחקרים שנערכו בנושא זה עוסקים בהשפעת גורמי חוסן ורווחה על מורים באופן כללי, ולא על מחנכות כיתה באופן ספציפי. הנחת היסוד המחקרית הינה שלאור תפקידן הכפול של מחנכות הכיתה- כמורות מקצועיות מחד וכאחראיות על ניהול והתנהלות הכיתה מאידך, ההשפעות השונות של גורמי החוסן והרווחה על עבודתן דומות לאלו של מורות מקצועיות ואף רחבות יותר.



1. הרובד האישי - גורמי חוסן ורווחה התלויים בפרט

- **תחושת מסוגלות ומשמעות:** תחושת המסוגלות העצמית של המורים משפיעה לא רק על רווחתם האישית, אלא גם על תפקודם בכיתה, למשל, על יכולתם ליצור סביבת לימודית חיובית לתלמידים ולאמץ שיטות לימוד שונות המתאימות ללומדים (Guo Ying et al., 2011). תחושות שליחות ומשמעות הינן משאב מרכזי המאפשר למורים ולמחנכי כיתה להתמודד בהצלחה עם לחצים ועומס (Guarino et al., 2006; Korthagen, 2014) ולחוש תחושות חיוביות ומחויבות עמוקה יותר כלפי עבודתם (Hall & Chandler, 2005).
- **מיומנויות קשיבות:** קשיבות הינה היכולת לצמצם תגובות אוטומטיות תוך הפעלת קשב ותשומת לב בצורה לא שיפוטית (Ryan & Schultz, 2015). יכולת זו מאפשרת מצב תודעתי חופשי יותר מלחצים חיצוניים ומשיפוטים פנימיים, בנוסף למערכות יחסים בריאות ואמפתיות יותר, ולפיכך מקדמת רווחה נפשית. מורים קשובים מתוארים כאכפתיים יותר וכשיפוטיים פחות, תכונות שתוארו כחשובות ליצירת אינטרקציות משמעותיות עם התלמידים (Ohana-Berkovich & Lavy, 2020 ; Roeser, 2016).
- **ויסות רגשות אופטימלי:** פן נוסף של מיומנויות הקשיבות המוצג בתיאוריית ההכוונה העצמית הינה החשיבות של ויסות רגשות אופטימלי, הבא לידי ביטוי ביכולת של האדם להכיר במצביו הרגשיים ולפעול מתוך תחושת אוטונומיה ביחס לחוויה ולביטוי של רגשותיו (Deci & Ryan, 2017). נמצא כי בקרב מורים סוג זה של ויסות רגשות, הידוע בתור ויסות רגשות אינטגרטיבי, מנבא בין היתר רווחה נפשית מוגברת לצד מיומנויות ניהול כיתה טובות יותר (Moe & Katz, 2020).

לסיכום, הרווחה הנפשית, תחושת החוסן ושביעות הרצון המקצועית של אנשי חינוך בכלל ושל מחנכות הכיתה בפרט תלויים במידה רבה במשאבים פנימיים כמו תחושת מסוגלות ותחושת שליחות ובמיומנויות אישיות כמו קשיבות וויסות רגשות אינטגרטיבי. לפיכך, בתקופה של שחיקה הולכת וגוברת בקרב אנשי חינוך, יש לתת את הדעת לשאלה כיצד ניתן להגביר ולהעצים את המשאבים הפנימיים הללו בקרב מורים ובקרב מחנכות הכיתה הנתונות תחת עומס ולחץ רב.

- תחושת מסוגלות ומשמעות
- מיומנויות קשיבות
- ויסות רגשות אופטימלי



2. יחסים בין-אישיים והשפעתם על חוסן ורווחה

- **תמיכה מקצועית ורגשית:** בדידות עשויה להגביר את רמות השחיקה של המורים ולפגום בתחושת שביעות הרצון שלהם, בתחושת המסוגלות העצמית שלהם ובקשר של המורה עם תלמידיו. העומס הרב איתו מתמודדות מחנכות הכיתה, בעיקר המתחילות, עשוי לייצר תסכול וחוסר פניות ולהוביל למתח ביחסים בין המורה לתלמידים, להנהלה ולהורים ולהגביר את תחושת הבדידות של המורה. (Davidson & Dwyer, 2014). ריחוק זה משמעו מיעוט בהזדמנויות לתמיכה חברתית ופדגוגית, ומיעוט בזמן לשיתוף רעיונות וקשיים וליצירת קשרים משמעותיים (Hakanen et al., 2006).



שגשוג בסביבות מאתגרות – גורמי חוסן בעבודה עם למחנכות

• **אמון ומערכות יחסים משמעותיות:** בהיבט הרחב יותר, מערכות יחסים אלו הינן, בין היתר, תוצר של האקלים הבית ספרי. נמצא, כי אקלים חיובי בבתי ספר הינו כזה התומך בפיתוח יחסים בין אישיים וביצירת מערכת תמיכה לעובדים ואשר קיימות בו רמות אמון גבוהות בין ההנהלה והמורים ובין המורים עצמם. לעומת זאת, אקלים שלילי המעמיק את חווית הבדידות של המורים הוא כזה המעודד אינטרסים אישיים ותחרותיות תוך פגיעה ביכולת לשתף פעולה, לרקום קשרים חברתיים וליצור תחושת אמון בצוות (Erdil & Ertosun, 2011).

לסיכום, בכך החברתי ישנה חשיבות רבה למערך התמיכה ממנו המורים והמחנכים נהנים בבית הספר, מערך תמיכה שצריך לכלול תמיכה פדגוגית, רגשית וחברתית ושנועד למזער ככל הניתן את תחושת הבדידות של המורים. נראה כי מערך תמיכה זה צריך לכלול הזדמנויות ליצירת מערכות יחסים משמעותיות בין המורים, לצד פעולות מכוונות שנועדו לייצר אקלים בית ספרי חיובי ומערכי תמיכה שונים למורים.



3. גורמי חוסן ורווחה ארגוניים

• **אוטונומיה למורים:** מורים העובדים בבתי ספר התומכים באוטונומיה של מורים דיווחו על רגשות חיוביים יותר (Bakker, 2005). עובדה זו מתכתבת עם תיאוריית ההכוונה העצמית, לפיה חוויה של אוטונומיה מעוררת תחושות של מוטיבציה ושל מסוגלות עצמית.

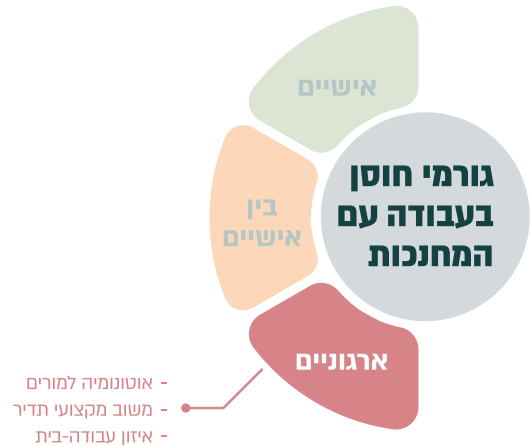
• **משוב מקצועי תדיר:** מורים אשר זכו לקבל משוב תדיר על עבודתם דיווחו אף הם על רווחה גבוהה יותר ורגשות חיוביים יותר בעת עבודתם (Bakker, 2005). לפיכך, בכך ארגוני, ישנה חשיבות לתפיסה בית ספרית המאפשרת אוטונומיה למורים ולמחנכים מתוך מתן אמון בהם וביכולות המקצועיות שלהם, לצד ליווי מקצועי ומשוב שיאפשר שיפור מתמיד של עשייתם החינוכית.

• **איזון עבודה-בית:** חוסר איזון בין היבטים של עבודה לבין היבטים של משפחה עשוי להעמיק את תחושת הבדידות של הפרט ולפגום באיכות עבודתו (Gardner, Pickett et al, 2005). משבר הקורונה יצר אצל המורים מציאות בה קונפליקט זה הועצם והפך נוכח ומדובר. אולם, החזרה ללימודים פרונטליים לא בהכרח פתרה קונפליקט זה - עבודת המחנכת, שמכילה בתוכה את העומס שכרוך במקצוע ההוראה בנוסף לעומס נוסף שכרוך בניהול כיתה, נמשכת גם לאחר שעות הלימודים ועל חשבון הפנאי והזמן המשפחתי של המחנכות. לפיכך, על בית הספר לדאוג לכך שלמחנכות הכיתה יש אפשרות לאיזון ולהפרדה בין זמן העבודה ובין שעות הפנאי שלהם.



שגשוג בסביבות מאתגרות – גורמי חוסן בעבודה עם למחנכות

לסיכום, בפן החברתי ישנה חשיבות רבה למערך התמיכה ממנו המורים והמחנכים נהנים בבית הספר, מערך תמיכה שצריך לכלול תמיכה פדגוגית, רגשית וחברתית ושנועד למזער ככל הניתן את תחושת הבדידות של המורים. נראה כי מערך תמיכה זה צריך לכלול הזדמנויות ליצירת מערכות יחסים משמעותיות בין המורים, לצד פעולות מכוונות שנועדו לייצר אקלים בית ספרי חיובי ומערכי תמיכה שונים למורים.



סיכום והמלצות

רווחתם הנפשית של מחנכות ומחנכי הכיתה הינה גורם מפתח בהצלחה של העבודה החינוכית. לפיכך, ההבנה של גורמי החוסן השונים המשפיעים על רווחה זו הינה הבנה חשובה והכרחית, ונועדה בסופו של דבר לאפשר פעולות שיגבירו את חוסנן של המחנכות בשטח.

כפי שמסמך זה הראה ניתן לקטלג את גורמי החוסן לשלוש קטגוריות: גורמי חוסן אישיים, בין אישיים וארגוניים. נראה כי על מנת לשפר את רווחתם של המורים בכלל ושל מחנכות הכיתה בפרט יש לפעול ולהשפיע על שלושת הרבדים הללו.

• בפן האישי יש לפעול לפיתוח של מיומנויות קשיבות בקרב מחנכות כיתה ולהגברה של תחושת המסוגלות העצמית שתוביל בתקווה גם לתחושת משמעות בתפקיד.

• בפן הבין-אישי יש לפעול למען יצירת אקלים בית ספרי חיובי המאפשר פיתוח מערכות יחסים משמעותיות ויצירת אמון בתוך בית הספר. בין היתר, ניתן לעשות זאת באמצעות יצירה של חונכויות בין מחנכים שיהוו תמיכה ומשענת מקצועית ורגשית.

• בפן הארגוני על בית הספר לאפשר אוטונומיה למורים מחד, תוך מתן משוב תדיר על עבודתם. זה יכול להתאפשר למשל, בהקשר של חונכויות מחנכים. מעבר לכך על בית הספר לשמר איזון בריא בין עבודה לבית בקרב כלל עובדיו ובקרב מחנכיו בפרט.

