

מיפוי גורמים התורמים ליכולת של מחנכות לתמוך בצרכים הפסיכולוגיים של תלמידותיהן ותלמידיהן דוח מחקר בתמיכת קרן משפחת ליאון

תקציר הדו"ח המלא

חונה רפאלי-הירש, בית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה, אוניברסיטת רייכמן
פרופ' נאוה לויט בן נון, בית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה, אוניברסיטת רייכמן
פרופ' ג'וליה מחפוז, בית הספר לחינוך והתפתחות האדם, אוניברסיטת קולורדו-דנוור
פרופ' אבי עשור, המחלקה לחינוך, אוניברסיטת בן גוריון

ספטמבר 2023

תקציר

תיאוריית ההכוונה העצמית מניחה כי תלמידים ותלמידות מתפקדים ומרגישים טוב יותר מבחינה לימודית, רגשית וחברתית כאשר המורים תומכים בצרכים הפסיכולוגיים הבסיסיים שלהם. מחנכות הכיתה נמצאות בעמדה אופטימלית להוות, לאפשר ולייצר סביבה תומכת צרכים לתלמידיהן. אולם, תמיכה מסוג זה אינה דבר פשוט מאחר שישנם גורמים רבים המקשים עליהן לתמוך בצרכי תלמידיהן. במחקר הנוכחי ביקשנו לבחון את תרומתם של מספר משאבים פסיכולוגיים שיכולים לסייע בטיפול מחנכות תומכות צרכים: תחושת סיפוק צרכים של המחנכת עצמה במקום עבודתה (לעומת תחושת תסכול צרכים), אוריינטציה תומכת צרכים ובמיוחד אוטונומיה (לעומת אוריינטציה לשליטה), ומיינדפולנס (קשיבות). משאבים אלו יכולים לסייע למחנכת בהתמודדות עם אתגרי היומיום, לעזור לה לפנות משאבים רגשיים ולאפשר לה לנהל את כיתהה ואת היחסים עם תלמידיה באופן מיטבי. הציפייה היא שמשאבים אלו יתמכו בהפעלת הוראה תומכת צרכים - שמשמעה הפעלת פרקטיקות חינוכיות המייצרות לתלמידים הזדמנויות לחוש אוטונומיים, בעלי מסוגלות ונתמכים רגשית - באופן שוטף ובמיוחד במצבים מאתגרים (המאופיינים בתחושות לחץ, כעס, תסכול או חרדה) בכיתה. זאת ועוד, משאבי המחנכת האלו יכולים אף לסייע למחנכות עצמן בהתמודדות עם הלחץ הרגשי והשחיקה הכרוכים במקצוע ולקדם את השלומות שלהן עצמן.

ביקשנו לבחון את תרומתם של משאבים פסיכולוגיים אלו לטיפול מחנכות תומכות צרכים בסדרה של 3 מחקרים; המטרות ועיקר הממצאים שעלו בכל אחד מהמחקרים מפורטים להלן:

המחקר הראשון (מחקר 1 - מחנכות) הינו מחקר כמותי שנועד לבחון את הקשר בין משאבי המחנכת כולל: תחושת סיפוק/תסכול צרכים, אוריינטציה לשליטה ומיינדפולנס לבין סגנון ההתמודדות שלה - רפלקטיבי או אימפולסיבי - במצבים מאתגרים בכיתה, לפי דיווחיה. כמו כן נבחנו הקשרים בין משאבים אלו לבין תחושת השלומות והרווחה של המחנכת בעבודה ובחיים.

במחקר השתתפו 158 מחנכות א'-ו' מ-11 בתי ספר יסודיים (דוברי עברית). מתמונת הקשרים (מתאמי פירסון) עולה כי קיימים קשרים מובהקים סטטיסטית **בין תחושת סיפוק/תסכול צרכים של המחנכת לסגנון ההתמודדות שלה**: ככל שסיפוק הצרכים גבוה יותר ותסכול הצרכים נמוך יותר כך עולה הנטייה לסגנון התמודדות רפלקטיבי ופחות אימפולסיבי במצבים מאתגרים בכיתה. בנוסף, נמצאו קשרים מובהקים בין **מיינדפולנס לסגנון ההתמודדות** וכן **לתחושת סיפוק/תסכול צרכים**: ככל שרמת המיינדפולנס של המחנכת גבוהה יותר כך סיפוק הצרכים גבוה יותר וכן הנטייה לסגנון התמודדות רפלקטיבי בכיתה. במקביל, ככל שרמת המיינדפולנס גבוהה יותר כך המחנכת חווה פחות תסכול צרכים ונוטה פחות לנקוט בסגנון התמודדות אימפולסיבי בכיתה. לבסוף, נמצא **שככל שרמת האוריינטציה לשליטה של המחנכת גבוהה יותר כך היא חווה יותר תסכול צרכים**. מודל מבני שבחן את הקשרים בין משאבי המחנכת לסגנון ההתמודדות שלה בכיתה הראה שרמת המיינדפולנס של המחנכת מנבאת תחושת סיפוק צרכים ופחות תסכול צרכים ואילו אוריינטציה לשליטה מנבאת תחושת תסכול צרכים. תחושת סיפוק צרכים, בתורה, מנבאת סגנון התמודדות רפלקטיבי בכיתה ואילו תחושת תסכול צרכים בתורה מנבאת סגנון התמודדות אימפולסיבי בכיתה. כמו כן רמה גבוהה של מיינדפולנס מנבאת סגנון התמודדות רפלקטיבי ופחות אימפולסיבי במצבים מאתגרים בכיתה. כלומר, **סיפוק צרכים מתווך באופן חלקי את הקשר בין רמת קשיבות לסגנון התמודדות רפלקטיבי**

ואילו תסכול צרכים מתווך באופן חלקי את הקשר בין רמת קשיבות להתמודדות אימפולסיבית ובאופן מלא את הקשר בין אוריינטציה לשליטה להתמודדות אימפולסיבית.

עוד נמצא במחקר 1, שככל שרמת המיינדפולנס של המחנכת גבוהה יותר, וככל שתחושת סיפוק הצרכים שלה גבוהה יותר ותחושת תסכול הצרכים שלה נמוכה יותר – כך היא חווה יותר משמעות ופחות שחיקה בעבודה ופחות חוויית דחק כללית.

המחקר השני (מחקר 2 – מחנכות ותלמידיהן) הינו מחקר כמותי שנועד לבחון את הקשר בין משאבי המחנכת לבין תפיסות תלמידיה באשר להפעלת פרקטיקות הוראה תומכות/מתסכלות צרכים בכיתה מצידה וכן בין משאבי המחנכת לחוויית סיפוק/תסכול הצרכים של תלמידיה.

במחקר השתתפו 42 מחנכות כיתות ד'-ו' ו-848 תלמידיהן ב-10 בתי ספר יסודיים (דוברי עברית). מתמונת הקשרים (מתאמי פירסון) עולה כי ככל שהמחנכת מרגישה יותר תחושת סיפוק צרכים כך תלמידיה מדווחים כי היא מפעילה יותר הוראה תומכת צרכים ופחות הוראה מתסכלת צרכים. בנוסף, ככל שהמחנכת בעלת רמה גבוהה יותר של אוריינטציה לשליטה כך תלמידיה מדווחים כי היא מפעילה פחות הוראה תומכת צרכים והם אף חווים פחות סיפוק צרכים בכיתה בעצמם. בנייתוח רב רמתי נמצא כי תחושת סיפוק צרכים של המחנכת מנבאת את תפיסות התלמידים באשר להפעלת פרקטיקות הוראה תומכות צרכים ופרקטיקות הוראה מתסכלות צרכים.

המחקר השלישי (מחקר 3), איכותני, נועד להעמיק את ההבנה לגבי תפיסות המחנכות באשר לזהות המקצועית שלהן, האתגרים איתן הן מתמודדות, והאופן בו הן תופסות את צרכי התלמידים ונותנות להן מענה. התקיימו ראיונות חצי-מובנים עם 18 מחנכות מבתי ספר יסודיים. מהראיונות עולה תמונה של מחנכות אשר תופסות את תפקידן כחינוכי, ממלאות אותו מתוך מחויבות והבנה שיש להן חלק משמעותי בהתפתחות ובעיצוב דמות הבוגר ומבקשות לתמוך בהתפתחות של תלמידיהן. לצד זאת, עולים אתגרים אשר מקשים על המחנכות לתת מענה כפי שהיו רוצות, כולל עומס וריבוי דרישות ולעיתים אף חוסר מסוגלות לתת מענה, בעיקר לתלמידים עם קושי או במצבים מורכבים. מפרספקטיבת הצרכים, המחנכות מודעות לצורך של התלמידים בקשר מספק איתן (מענה לצורך בשייכות) אך בעוד היחסים עם התלמידים דומיננטיים בשיח, הן מתייחסות הרבה פחות להיבטי מסוגלות ואוטונומיה. נראה כי הן חסרות בסיס ידע הדרוש כדי להבין מהם הצרכים הפסיכולוגיים הבסיסיים של התלמידים, אילו אסטרטגיות (פרקטיקות, מיומנויות וכלים) יכולות לתת מענה לצרכים אלו ובאיזה אופן. השתתפותן של המרואיינות בתכנית ללמידה רגשית חברתית מבוססת מיינדפולנס עזרה להן להמשיג את מה שהן עושות, לחזק את תפיסתן כמי שתומכות בתלמידים באמצעות מושגים ופרקטיקות מעולם המיינדפולנס (כמו קשב לעצמי, עצירה, חוסר שיפוטיות ועוד), אך החיבור הרעיוני בין המיומנויות והפרקטיקות האלה לצרכים, ובמיוחד לאוטונומיה ולמסוגלות לא הוטמע.

לסיכום, מסדרת המחקרים שערכנו נראה כי יש קשר בין משאבי המחנכת לבין האופן בו היא פועלת בכיתה, אולם יש פער בין האופן בו המחנכת תופסת את עצמה לאופן בו תלמידיה תופסים אותה. חשיבות מיוחדת יש לתחושת סיפוק הצרכים של המחנכת אשר תומכת בסגנון התמודדות יותר אדפטיבי במצבים מאתגרים בכיתה לתפיסתה ובהוראה תומכת צרכים על פני הוראה מתסכלת צרכים לתפיסת תלמידיה. בנוסף, לפי עדויות המחנכת, רמה גבוהה של מיינדפולנס תומכת בתחושות סיפוק הצרכים שלה ואף משפיעה לחיוב, באופן ישיר, על דפוסי ההתמודדות שלה.

במקביל, אוריינטציה לשליטה משפיעה על אימוץ סגנון התמודדות אימפולסיבי דרך תסכול צרכים. עם זאת, משתנים אלו לא נמצאו כמנבאים את תפיסות התלמידים לגבי המחנכת או את חוויית סיפוק/תסכול הצרכים שלהם עצמם.

ממצאינו תומכים בצורך בהתערבויות אשר יאפשרו למחנכות להיות יותר מסופקות צרכים כך שיחוש יותר שלמות בעצמן ואף יותר פניות לתמוך בתלמידיהן. מיינדפולנס יכול להיות משאב תומך סיפוק צרכים. בנוסף, נראה כי כדי לאפשר לכוונות הטובות של מחנכות להפוך להתנהגויות המורגשות על ידי התלמידים, כדאי להמשיג וללמד מחנכות מהם הצרכים הפסיכולוגיים של התלמידים ואף לזמן לימוד ישיר והתנסות בפרקטיקות אשר יכולות לתמוך בצרכים של התלמידים, כדי לסייע להן בהבנת התנאים לתמיכה בצרכי תלמידיהן וביצירתם, להגדיל את "ארגז הכלים" שלהן ולנתב את רצון הכן לתת מענה לתלמידים לאפיק של סיפוק צרכיהם הפסיכולוגיים שיכול, לפי הספרות, לצור עבור התלמידים שלל תועלות רגשיות, חברתיות ולימודיות.

עיקרי התובנות

1. תחושת סיפוק צרכים של המחנכות הינה משאב פסיכולוגי בעל חשיבות מרכזית, אשר תומך בחוויית השלמות של המחנכות, בהתמודדות מיטיבה (רפלקטיבית ולא אימפולסיבית) עם מצבים מאתגרים בכיתה לתפיסתן וכן ביכולתן של המחנכות לטפח את צרכי תלמידיהן באמצעות הפעלת הוראה תומכת צרכים ופחות מתסכלת צרכים, לפי דיווחי תלמידיהן.
2. בתפיסת המחנכות, גם ליתר המשאבים הפסיכולוגיים שנבחנו במחקר יש תרומה – לרווחתן האישית או להתנהלותן בכיתה: ככל שרמת המיינדפולנס של המחנכות יותר גבוהה כך הן חוות יותר משמעות בעבודה, פחות שחיקה ופחות תחושת דחק כללית. בנוסף, מיינדפולנס תומך בתחושת סיפוק צרכים ובהפחתת תסכול צרכים של המחנכת ומנבא סגנון התמודדות מיטבי במצבים מאתגרים בכיתה. אוריינטציה לשליטה, לעומת זאת מנבאת תסכול צרכים אשר בתורו מנבא סגנון התמודדות אימפולסיבי.
3. עם זאת, קיים פער - ביחס לתרומתם של משאבים אלו - מול דיווחי התלמידים, כאשר אף אחד מהם לא נמצא כמנבא ישירות את תפיסות התלמידים לגבי פרקטיקות ההוראה אותן מפעילות המחנכות בכיתה או חוויית סיפוק/תסכול הצרכים שלהם עצמם.
4. המחנכות תופסות את תפקידן כחיוני, וממלאות אותו מתוך מחויבות והבנה שיש להן חלק משמעותי בהתפתחותו ובעיצוב דמותו של הבוגר. עם זאת, הן חסרות בסיס ידע כדי להמשיג את הנדרש לתלמידים ואת המענים האפשריים מצידן במונחי הצרכים הפסיכולוגיים וסיפוקם. בנוסף, בעוד הן מרבות להזכיר את היחסים עם התלמידים צרכי אוטונומיה ומסוגלות נעדרים כמעט לחלוטין מהשיח.
5. נראה שהן המחנכות והן תלמידיהן יכולים להרוויח מהתערבויות אשר יאפשרו למחנכות להיות יותר מסופקות צרכים. בנוסף, כדי שהתלמידים יחוו את המורות ככאלו אשר מתייחסות לצרכים שלהם ותומכות בהם נראה שיש צורך להמשיג וללמד את המחנכות באופן מפורש מהם הצרכים הפסיכולוגיים של התלמידים ואיך ניתן לתת להם מענה ולזמן לימוד ישיר והתנסות בפרקטיקות אשר יכולות לתמוך בהם.