

## פסיכולוגיה חיובית במערכת החינוך בישראל

### הערכת אפקטיביות תכנית ההתערבות של מרכז מיטיב בבתי ספר - דו"ח מחקרי

ד"ר ענת שושני, ד"ר שרית שטינמץ

בית הספר לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי הרצליה

#### תקציר

הדו"ח הנוכחי סוקר את ממצאיהם של שני מחקרי הערכה רחבי היקף שליוו את יישום תכנית ההתערבות של מרכז מיטיב בבתי הספר בין השנים 2010-2012. המחקרים נועדו לבחון את השפעת תכנית ההתערבות של מרכז מיטיב על תלמידים שהשתתפו בתכנית לעומת קבוצת ביקורת, המהווה קבוצת השוואה של תלמידים בני אותו גיל ובעלי מאפייני רקע דומים שלא השתתפו בתכנית.

המחקר הראשון הנו מחקר אורך אשר עקב אחר 1,038 תלמידי כיתות ז'-ט' בחטיבות ביניים במרכז הארץ במשך שנתיים ובחן שינויים בסימפטומים פסיכולוגיים, כגון: שינויים ברמות הדיכאון או חרדה, במדדי רווחה נפשית המעידים על מידת האופטימיות ושביעות הרצון מהחיים, ובמדדי תפיסה עצמית הכוללים דימוי עצמי ומסוגלות עצמית. במחקר זה, 537 תלמידים, משתתפי התכנית, ו-501 תלמידי קבוצת הביקורת מילאו שאלונים טרם פתיחת תכנית ההתערבות, בתום התכנית ובמהלך שנת לימודים נוספת לאחר סיום העברת תכנית ההתערבות בכיתות. ארבע נקודות המדידה אפשרו לבחון את ההשפעה ארוכת הטווח של ההתערבות עד שנה לאחר סיומה.

המחקר השני הנו מחקר השוואתי שבחן את השפעת תכנית ההתערבות של מרכז מיטיב על 2,517 תלמידים מ-6 חטיבות ביניים ברחבי הארץ (1,262 משתתפי התכנית ו-1,255 תלמידי קבוצת ביקורת). מחקר זה בחן השפעות ארוכות טווח של תכנית ההתערבות בבתי הספר השונים על מדדי רווחה נפשית לצד מדדי תפקוד לימודי, כגון: השקעת מאמץ לימודי, מחויבות רגשית לבית הספר והישגים לימודיים. בנוסף, בחן המחקר את השפעות ההתערבות על רמת האלימות בבית הספר ודיווחי האקלים החינוכי של תלמידים ומורים במבחני המיצ"ב מטעם משרד החינוך.

ממצאי המחקרים העידו על קשר מובהק בין ההשתתפות בתכנית ההתערבות למצוקה נפשית פחותה יותר, שהתבטאה בירידה מובהקת בסימפטומים של דיכאון, חרדה ומצוקה כללית בשונה מקבוצת הביקורת שהציגה עליה בסימפטומים של דיכאון ומצוקה הכללית במהלך הזמן. בנוסף, נמצאו קשרים משמעותיים בין השתתפות בתכנית לרגשות חיוביים, אופטימיות ושיפור בדימוי העצמי ובתחושת המסוגלות העצמית. כמו כן, תלמידים שהשתתפו בתכנית ההתערבות הציגו עלייה משמעותית ברמת ההשקעה בלימודים, תחושת החיבור הרגשית לבית הספר, ורמת ההישגים הלימודיים שהתבטאה בעלייה מובהקת בממוצע הצינונים. לבסוף, בקרב משתתפי התכנית נמצאה ירידה משמעותית בדיווחים על מקרי אלימות ותחושת אי מוגנות בבית הספר. כמו כן, נמצאה עלייה בדיווחים על אקלים חינוכי חיובי בבית הספר בקרב תלמידים ומורים. השפעתה המשמעותית של תכנית ההתערבות על חיי תלמידים ומורים ממחישה את היתרונות בשילוב אלמנטים מגישת הפסיכולוגיה החיובית בצורה פורמלית ובלתי פורמלית במערכת החינוך.

המחקרים נערכו על ידי צוות של חוקרי מרכז מיטיב מבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה, ועומדים בפני שיפוט בכתבי עת בינלאומיים לצורך פרסום תכנית ההתערבות וממצאי מחקר ההתערבות בקרב הקהילה המדעית הבינלאומית.

## ממצאים מחקריים

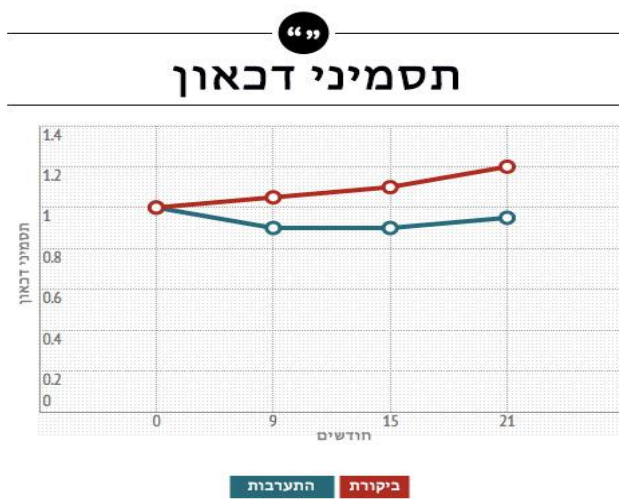
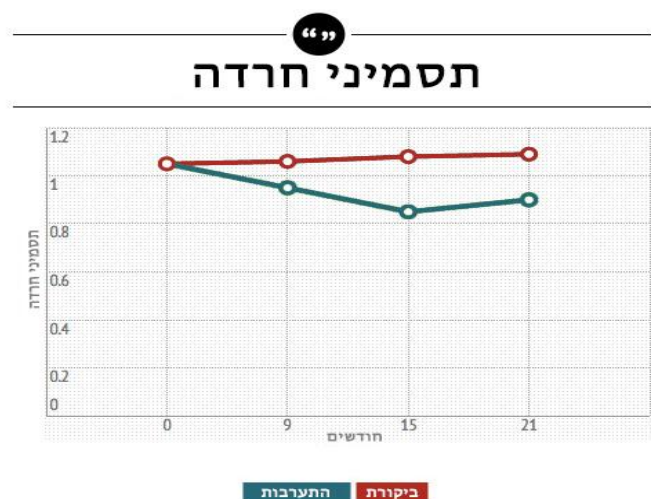
### מחקר 1:

המחקר נערך בחטיבת ביניים במרכז הארץ ועקב במשך שנתיים אחר 537 תלמידים מכיתות ז'-ט' שהשתתפו בשיעורי פסיכולוגיה חיובית במשך שנת לימודים אחת לעומת 501 תלמידי קבוצת ביקורת שהשתתפו בשיעורי חברה רגילים בבית הספר המקביל במאפייניו הסוציו-דמוגרפיים. התלמידים מילאו שאלון רקע דמוגרפי, שאלון סימפטומים נפשיים (Brief Symptoms Inventory), שאלון דימוי עצמי (The Rosenberg Self-Esteem Scale), שאלון מסוגלות עצמית (The General Self-efficacy Scale), שאלון שביעות רצון מהחיים (Satisfaction with Life Scale) ושאלון האומד את רמת האופטימיות (The Life Orientation Test-Revised). השאלונים מולאו בארבע נקודות זמן במהלך השנים 2010-2012: בפתיחת שנת הלימודים טרם העברת התכנית, בתום שנת הלימודים עם סיום ההתערבות הפורמלית, ובמהלך וסיומה של שנת הלימודים העוקבת, לצורך הערכה ארוכת טווח של השפעות ההתערבות. הניתוח הסטטיסטי של הממצאים התבסס על מודלים היררכיים לינאריים ארוכי טווח HLM longitudinal analyses שאפשרו לבחון את השינוי במשתנים בשנתיים שחלפו מפתיחתו של המחקר.

### השפעות התכנית על סימפטומים נפשיים

ממצאי המחקר העידו על ירידה מובהקת במצוקה הפסיכולוגית, בסימפטומים של דיכאון, בסימפטומים של חרדה וברגישות בינאישית בקרב קבוצת הניסוי. לעומת זאת, קבוצת הביקורת הציגה עליה מובהקת לאורך הזמן ברמת הדיכאון והמצוקה הכללית, ולא הציגה שינוי מובהק בסימפטומים של חרדה או רגישות בינאישית במהלך הזמן.

השינוי ברמות הדיכאון והחרדה בקבוצת הניסוי והביקורת כפונקציה של זמן מופיעים בתרשימים 1-2:

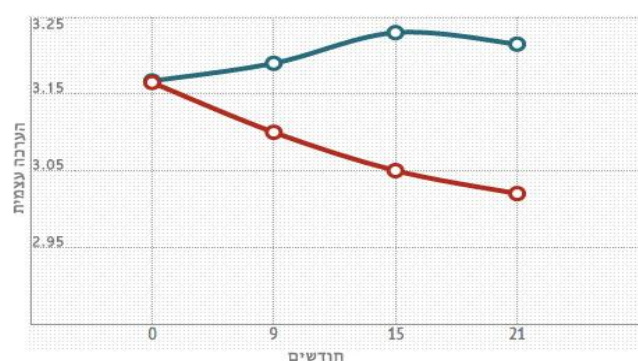


תרשימים 1-2: שינויים ברמת הסימפטומים של דיכאון וחרדה כפונקציה של סוג ההתערבות והזמן

## השפעות התכנית על תפיסת העצמי

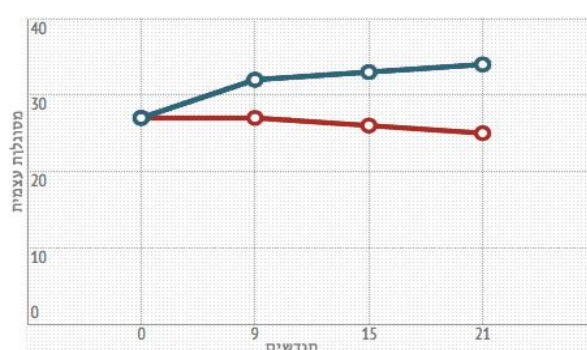
נוסף לשינויים בתחומי בריאות הנפש, משתתפי תכנית ההתערבות הציגו עלייה מובהקת בדימוי העצמי ובתחושת המסוגלות העצמית לאורך הזמן, לעומת ירידה במדדים אלו בקבוצת הביקורת (תרשימים 3-4). בנוסף, בשתי הקבוצות נמצאה עלייה באופטימיות במהלך הזמן, אך העלייה הייתה גדולה במובהק בקבוצת הניסוי. לא ניכרו שינויים מובהקים במהלך הזמן במדד שביעות הרצון מהחיים בשתי קבוצות המחקר.

### הערכה עצמית



התערבות ביקורת

### מסוגלות עצמית



התערבות ביקורת

תרשימים 3-4: שינויים בדימוי העצמי ובתחושת המסוגלות העצמית כפונקציה של סוג ההתערבות והזמן

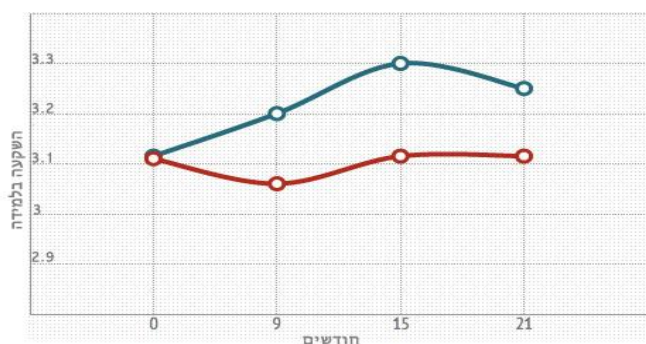
## מחקר 2

המחקר נערך במהלך שנת הלימודים 2011-2012 ובחן את השפעות תכנית ההתערבות על 2,517 תלמידי כיתות ז' - ט' מ-6 חטיבות ביניים ברחבי הארץ (1,262 משתתפי התכנית ו-1,255 תלמידי קבוצת ביקורת). במחקר נבחנה השפעות התכנית על מדדי רווחה נפשית לצד מדדי תפקוד לימודי, כגון: השקעת מאמץ לימודי, מחויבות רגשית לבית הספר והישגים לימודיים. בכל בית ספר השתתפו כשתי שכבות לימוד בתכנית ההתערבות, כאשר כמות דומה של שכבות לימוד השתתפו בשיעורי חברה רגילים והיוו את קבוצת הביקורת. התלמידים מילאו שאלון רקע דמוגרפי, שאלון שביעות רצון מהחיים ( Satisfaction with Life Scale ), שאלון רגשות חיוביים ושיליים ( Positive Affect Negative Affect Scale ) ושאלון האומד את רמת המחויבות הבית ספרית בהקשר של השקעה קוגניטיבית בלמידה, תפקוד התנהגותי בבית הספר ותחושת שייכות רגשית לבית הספר ( The National Center for School Engagement - NCSE, 2006 ). התלמידים מילאו את השאלונים לפני פתיחת ההתערבות ולאחריה. עבור תת מדגם אשר מנה 417 נבדקים מקבוצת הניסוי ו-403 נבדקים בקבוצת הביקורת נאספו אף נתונים בשתי נקודות מדידה נוספות במהלך שנת הלימודים העוקבת כדי לבחון השפעות ארוכות טווח לתכנית. השאלונים בקבוצה זו הועברו ארבע פעמים: בפתיחת המחקר, עם סיום ההתערבות (9 חודשים מפתיחתו של המחקר), 15 חודשים מפתיחת המחקר ו-21

חודשים (תום שנת הלימודים העוקבת). בנוסף, נבחנו נתוני האקלים החינוכי במבחני המיצ"ב בבתי הספר בהם התקיימה הערכה חיצונית מטעם משרד החינוך.

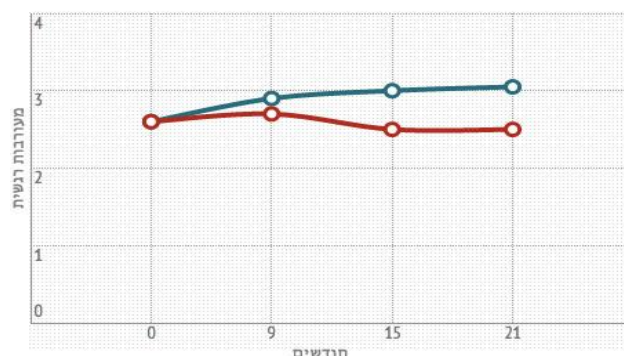
ממצאי המחקר העידו על עליה מובהקת בשביעות הרצון מהחיים בשתי הקבוצות, אך עלייה גבוהה יותר בקרב קבוצת ההתערבות. בנוסף, קבוצת ההתערבות הציגה עליה מובהקת ברגשות החיוביים במהלך הזמן לעומת שינוי בלתי מובהק במדד זה בקבוצת הביקורת. כמו כן, נמצאה עלייה משמעותית בקרב משתתפי התכנית במחויבות הקוגניטיבית הבית ספרית (מדד המייצג את מידת ההשקעה ותחושת המחויבות ללמידה), לעומת שינוי בלתי מובהק במחויבות הקוגניטיבית בקבוצת הביקורת (תרשים 5). כמו כן, תלמידים שהשתתפו בהתערבות הציגו עלייה מובהקת במחויבות הרגשית ותחושת השייכות לבית הספר, לעומת ירידה מובהקת בקבוצת הביקורת (תרשים 6). בנוסף, נמצאה עלייה מובהקת של 7.34 נקודות בממוצע הציונים מפתיחת המחקר ועד לסופו בקבוצת הניסוי לעומת שינוי בלתי מובהק בממוצע הציונים בקבוצת הביקורת (תרשים 7). בשתי הקבוצות לא נמצאו שינויים מובהקים לאורך זמן ברמת הרגשות השליליים ובמחויבות לכללי ההתנהגות בבית הספר. כמו כן, קבוצת הניסוי דיווחו על רמות גבוהות יותר במובהק של התקשרות ויחס חיובי כלפי מחנכי הכיתות שלהם לעומת קבוצת הביקורת.

## השקעה בלמידה



התערבות ביקורת

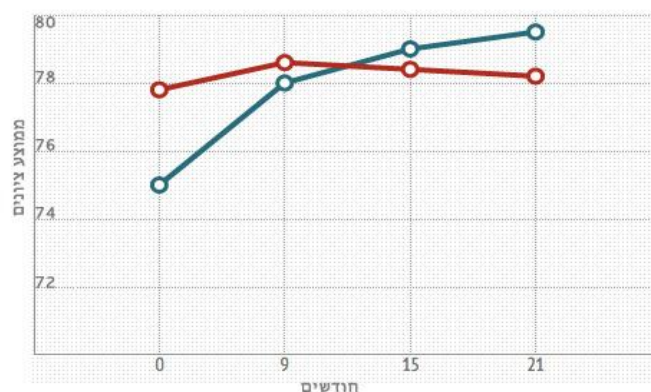
## מעורבות רגשית



התערבות ביקורת

תרשימים 5-6: שינויים ברמת ההשקעה בלמידה והשייכות הרגשית לבית הספר כפונקציה של סוג ההתערבות והזמן

## ממוצע ציונים



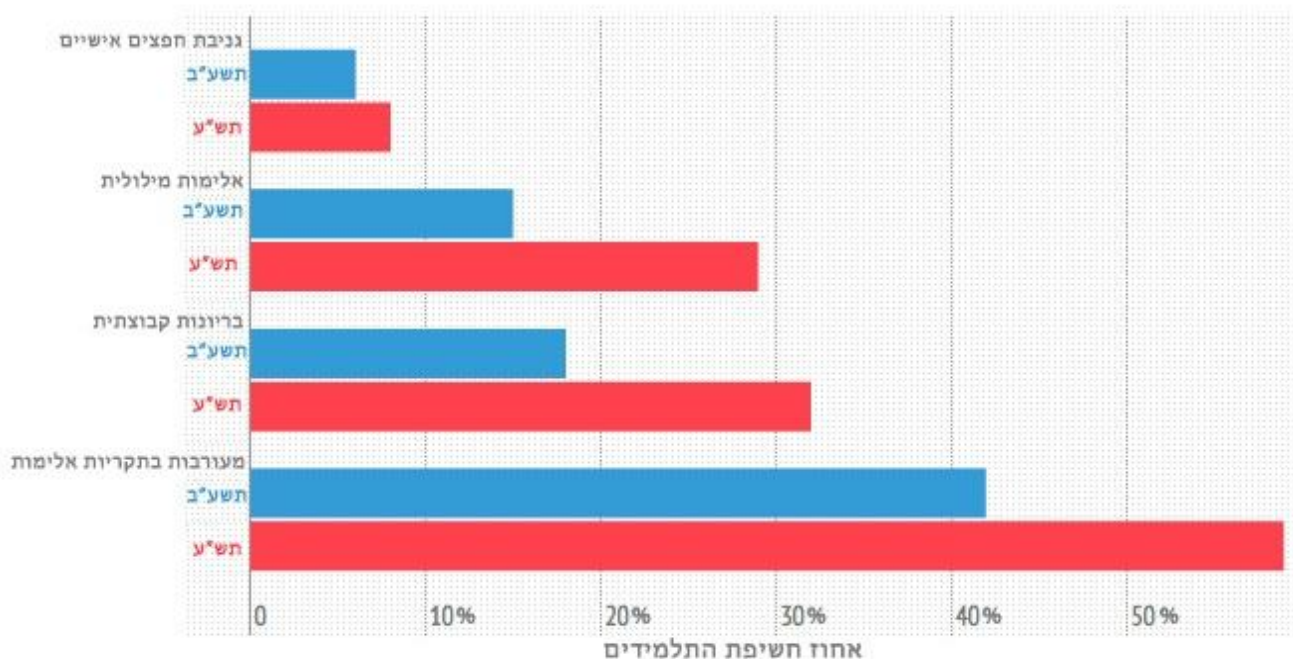
התערבות ביקורת

### השפעות התכנית על רמות האלימות בבית הספר - נתוני האקלים החינוכי במבחני המיצ"ב

המיצ"ב - "מדדי יעילות וצמיחה בית-ספרית" – הנם מערכת של מבחנים וסקרים הנערכים בבתי ספר יסודיים וחטיבות ביניים בישראל, על ידי הרשות הארצית למדידה והערכה בחינוך (ראמ"ה) במקצועות ליבה בכדי לספק למנהלי בתי הספר מידע פדגוגי אובייקטיבי על בית הספר. בנוסף, נערכים סקרי אקלים וסביבה פדגוגית לכל מנהלי, מורי ותלמידי כיתות ה'-ט' בבתי הספר היסודיים ובחטיבות הביניים המשתתפים במבחני המיצ"ב. הסקרים כוללים שאלוני עמדות לתלמידים וראיונות למורים ולמנהלים. שאלוני התלמידים מועברים באופן אנונימי ובודקים נושאים שונים, כגון: רמת המוטיבציה של התלמידים ללמידה, היחסים בין המורים לתלמידים בבית הספר, אירועי אלימות מילולית, הצקות מצד קבוצות המוגנות של התלמידים. סקרי האקלים נערכים על ידי ראמ"ה הממונה על ידי משרד החינוך אחת לשנתיים.

ממצאי סקרי האקלים החינוכי בבתי ספר בהם התקיימה ההתערבות של מרכז מיטיב בשנת תשע"ב ביחס לשיעורי הדיווח באותם בתי הספר במבחני המיצ"ב הקודמים (שנת תש"ע) מעידים על ירידה מובהקת בשיעורי האלימות בבית הספר. באופן ספציפי נמצאה ירידה ניכרת בשיעורי המעורבות באירועים אלימים, אלימות מילולית, הצקות מצד קבוצות תלמידים אלימות, ודיווחים ביחס לגניבות ציוד וחפצים אישיים בבית הספר (תרשים 8).

## תופעת האלימות בבתי-הספר



תרשים 8: ממוצע שיעורי הדיווחים ביחס לתופעות אלימות בבתי ספר בהם שולבה התערבות מרכז מיטיב בשנת הלימודים תשע"ב בהשוואה לשיעורי הדיווחים באותם בתי הספר בשנת תש"ע

## סיכום

ממצאי המחקרים מעידים כי לתכנית ההתערבות השפעה דואלית הן במיתון סימפטומים נפשיים והפחתת אירועי אלימות בבית הספר והן בהגברת אינדיקטורים שונים הכרוכים ברווחה נפשית, כגון: רגשות חיוביים, אופטימיות, שביעות רצון מהחיים, דימוי עצמי גבוה ותחושת מסוגלות עצמית. בנוסף, ממצאי המחקר עומדים בקנה אחד עם מחקרים קודמים הקושרים עלייה ברווחה נפשית יחד עם עלייה בהישגים הלימודיים. השיפור המובהק בממוצע הציונים לאורך זמן מעיד כי שילוב אלמנטים חברתיים ורגשיים בתכנית הלימודיים מספקים תשתית חשובה לגיוס וטיפוח משאבים ומוטיבציה פנימית ללמידה. התכנית של מרכז מיטיב ממשיכה לפעול בבתי ספר רבים בארץ. התכנית פועלת כיום בבתי ספר יסודיים לצד חטיבות הביניים ומשולבת לראשונה במגזרים שונים באוכלוסייה (כדוגמת המגזר הערבי והדת).