

הארץ

פרופ' ענת שושני בדקה מה משמח מחנכים, וגילתה ממצאים מפתיעים

הרווחה המקצועית של מחנכים ומחנכות מנבאת כמעט מחצית מרווחתן הנפשית הכללית, וקיים קשר הדוק בין התכנים שהן מעבירות לבין האושר שלהן. "ראינו שמפקחים עליהן יותר מדי, לא מספיק שואלים אותן מה הן רוצות ללמוד כדי להתפתח מקצועית, ומעמיסים עליהן יותר מדי בירוקרטיה במהלך יום העבודה"



"כשהמחנכת היא זו שמובילה את התהליכים - היא במיטבה" (למצולמת אין קשר לכתבה(לום):
אוהד צויגנברג

[נועה לימון ה](#)

14 במאי 2023

קיים פרדוקס שקשה ליישב במקצוע ההוראה: מצד אחד, ברחבי העולם, יש מחסור גדול במורות ובמורים, ושיעור נטישתם של מורים צעירים את המקצוע גבוה מאוד, והוא [הולך ועולה בשנים האחרונות](#), במיוחד מאז הקורונה; ומצד שני - כפי שמסבירה פרופ' ענת שושני, מבית הספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה, באוניברסיטת רייכמן - סקרים הבוחנים את רמת האושר במקצועות שונים מראים שמורות ומורים תופסים מקום מכובד בעשירייה הפותחת.

"מורות בדר-ך-כלל 'מנצחות' במחקרי אושר ורווחה, ואפשר להבין מדוע - זה אחד המקצועות הכי מרגשים שיש. יש המון משמעות בגידול הדור הבא", היא אומרת, ומציינת כדוגמה [מחקר מאוניברסיטת שיקגו](#), שמצא שמורות ומורים הגיעו למקום השישי בדירוג האושר; זכי המקום החמישי נתפס על ידי מורות לחינוך מיוחד (המקומות הראשון והשני אוישו על ידי כמרים וכבאים, בהתאמה). פרסומת-

כדי לרדת לפשר הדיסוננס הזה במקצוע ההוראה, ובמטרה ללמוד כיצד לשמר את אנשי החינוך במקצועם, ערכה שושני מחקר במסגרת תוכנית המחקרים האקדמיים של קרן משפחת ליאון, הפועלת לקידום שוויון הזדמנויות באמצעות תפקיד מחנכות הכיתה בישראל. הוא ומחקרים נוספים, יוצגו ב-21 במאי בכנס חינוך של הקרן, "מחנכות לשם שינוי".

במחקר פנימי שערכה, אומרת שושני, "בדקתי מה משמח מורות ומורים ומה לא", היא מפרטת, "וגיליתי שיש להן הרבה רגעי שיא ושפל במהלך יום העבודה. הם סיפרו למשל שבזכות העבודה עם ילדים, הם מרגישים צעירים לנצח, ושהם אוהבים את השילוב בין רגש לשכל בעבודה. גם האפשרות להשפיע על ילדים צעירים ולקחת חלק בגידולם היתה יתרון גדול עבורם. יחד עם זה, הם ציינו כחסרונות גדולים של המקצוע את השכר, לחץ ועומס יתר, סטטוס חברתי נמוך, היעדר אוטונומיה ושיתוף פעולה מועט בין מורים ואת התחושה שהורים לרוב לא מעריכים אותם."

ראינו שככל שהכיתה קטנה יותר, הרווחה של המחנכות עולה והן חוות הרבה יותר אושר, משמעות וזרימה. אותו הדבר נכון גם לגבי שיחות אישיות עם תלמידים ופיתוח ההכנה של שיעורי ם

פרופ' ענת שושני



רגעים של זרימה

שושני הגיעה למחקר הנוכחי - שעתידי להתפרסם ב-journal of school psychology-בחוודשים הקרובים - עם המידע הזה בראשה, והפעם החליטה לבדוק את העליות והמורדות הללו בתחושת האושר של מחנכות כיתה במהלך יום העבודה. "כששואלים אנשים כמה הם מאושרים בחיים באופן כללי, זה לא תמיד משקף את המציאות באופן מדויק. אבל אם דוגמים את רמת האושר שלהם בזמן שהם נמצאים בפעילות מסוימת - זה כבר נותן תמונה ברורה יותר", היא מסבירה.

כדי לעשות זאת, שושני אספה 380 מחנכות ומחנכים בבתי ספר יסודיים ברחבי ישראל, והתקינה להם אפליקציית סקרים בטלפון, שמזמזמת באופן אקראי שש פעמים במהלך יום העבודה. "ברגע שהטלפון מצפצף, קופץ סקר", מסבירה שושני. שיטת המחקר הזו מכונה ESM - Experience Sampling Method, בעברית: "שיטת דגימת חוויה", כלומר, דוגמים את החוויה בזמן אמת במהלך היום.

"ביקשנו מהמשתתפות והמשתתפים להשיב על שלושה סקרים ביום לפחות, כשבכל פעם הן היו עסוקות בפעילות אחרת באותו רגע. הסקרים בדקו את רמת הרגשות החיוביים, הרגשות השליליים ותחושת הזרימה", מפרטת שושני.

"זרימה", היא מושג בפסיכולוגיה החיובית, המתאר תחושה של התמזגות מהנה בין העצמי לבין פעילותו או חווייתו. "אלה המצבים שבהם אנחנו שקועות לגמרי במה שאנחנו עושות, עד שאנחנו שוכחות מהדאגות, מהמחשבות ואפילו מעצמנו", אומרת שושני. "זה יכול לקרות למשל כשמשחקים שחמט בריכוז רב, כשקוראים ספר טוב, כשרצים מרתון, כשמציירים או במהלך כל פעילות שהיא מצד אחד מאתגרת, ומצד שני, היא לא קשה מדי או מלחיצה עבורך, אלא מהנה. זרימה היא מצב של איזון בין אתגר למיומנות גבוהה, והטענה היא שככל שיש לך רגעים של זרימה במהלך היום, כך את בריאה יותר נפשית", היא מסבירה.

ומה גילית ?

"גילינו שהמחנכות מרגישות במיטבן בשיעורים הרגשיים-חברתיים; המקצועות הערכיים יותר, כמו 'כישורי חיים' או 'שעת מחנכת', שבהם מתקיימת שיחה פתוחה יותר עם התלמידים. מחנכות נהנות ומרגישות בזרימה גם מההוראה הפרונטלית - כשהן 'על הבמה', וכן כשהן מלמדות בקבוצות קטנות, שיעורים פרטניים. למעשה, ראינו שככל שהכיתה קטנה יותר, הרווחה של המחנכות עולה והן חוות הרבה יותר אושר, משמעות וזרימה. אותו הדבר נכון גם לגבי שיחות אישיות עם תלמידים ופיתוח והכנה של שיעורים. גם בפעילויות פנאי כיתתיות, כמו טיולים, סיורים והצגות - הן נהנות, וכך גם כשהן משוחחות עם עמיתה לעבודה בתוך בית הספר."

מצב הרוח עולה ויורד בחדות עם הכניסה לכיתה והיציאה ממנה. אני לא חושבת שיש מקצוע עם כל כך הרבה תנודות חזקות. אני מבינה למה הן נשחקות, כי מבחינה רגשית - נורא קשה להחזיק את זה

לא רוצים להיות מורים: הנתונים שמראים - הביקוש למקצוע בירידה כאן | חדשות - תאגיד השידור הישראלי

ההפתעה הגדולה, אומרת שושני, היתה הגילוי שברגע שהן יוצאות מדלת הכיתה, "יש ירידה דרסטית ברגשות החיוביים ובתחושת הזרימה, ועלייה ברגשות השליליים של המחנכות. רואים את זה במיוחד בשיח עם הורים, בשיבות שונות, כמו ישיבות צוות, ישיבות מקצוע וכן הלאה, בתהליכי פיתוח מקצועי ובסדנאות מקצועיות שונות. גם בדיקת בחינות ופתרון בעיות משמעת מדרדרות מאוד את רמת האושר של המחנכות", היא מוסיפה.

רכבת הרים

לדבריה, היה מעניין לראות שמצבן הנפשי של המחנכות משתנה כרכבת הרים במהלך היום. "מצב הרוח עולה ויורד בחדות עם הכניסה לכיתה והיציאה ממנה", היא מפרטת. "אני לא חושבת שיש

מקצוע עם כל כך הרבה תנודות חזקות. אני מבינה למה הן נשחקות, כי מבחינה רגשית - נורא קשה להחזיק את זה."

נתון מעניין נוסף שעלה במחקר היה שהרווחה המקצועית של המחנכות מנבאת כמעט 50% מהרווחה הנפשית הכללית שלהן. "שאלות כמו כמה הן מחוברות למקצוע, באיזו מידה הן מרגישות מסוגלות וכן הלאה, מנבאות כחצי מתחושת האושר הכללית. זה כמו דיאטה", מדגימה שושני, "אם את אוכלת הרבה פירות וירקות לאורך היום, את אוכלת בריא יותר. מי שצוברת הרבה רגעים חיוביים לאורך היום היא בריאה יותר נפשית כאשת מקצוע וכאדם."

המחקר בדק גם את השפעת הרווחה הנפשית של המחנכות על תפקוד התלמידים. בחלק מהמקרים, המורות התבקשו לתת גם לילדים למלא סקר כשהאפליקציה שלהן זמזמה, וכמה אלפי תלמידים השיבו. לפי הממצאים, כמעט רבע מהשונות בחוויית הלמידה המיטבית בכיתות נובעת מחוויית המורה. "מבחינה זו, העובדה שהילדים מבליים שעות ארוכות כל כך עם המחנכת שלהם בכל יום, מצטרפת לנתון הזה ומעידה על חשיבות רוחות המורות לרווחת הילדים."

כשיש מספיק מקום לערכי של המורה, להעדפותיה ולתחומי העניין שלה - היא במיטבה, אבל כשהיא לא נמצאת בחזית, כשהיא פסיבית, מתעסקת בבירוקרטיה או בבעיות משמעת - היא סובלת

פרופ' ענת שושני



"כשהמורה חווה זרימה, זה משפיע על הרגשות החיוביים שלה" (למצולמים אין קשר לכתיבה) צילום: מוטי מילרוד

יחד עם זה, מציינת שושני, לפי המחקר, "המתאם בין תחושת הזרימה של המורה בכל רגע נתון לתחושת הזרימה של תלמידיה לא היה גבוה, אבל כשהסתכלנו על מכלול הרגשות החיוביים, ראינו שיש מתאם כזה."

תסביר.

"כשמנסים להבין איך החוויה בכיתה של התלמיד מושפעת מהחוויה של המחנכת, אפשר לראות, שתחושת הזרימה של המחנכת לא קשורה ישירות לתחושת הזרימה של הילדים בכיתה. גם הרגשות החיוביים של המחנכת היו במתאם של 0.30 בלבד עם החוויה של התלמידים בכיתה, אבל ראינו

שמתקיימת מעין שרשרת אירועים: כשהמורה חווה זרימה, זה משפיע על הרגשות החיוביים שלה, ואלה בתורם משפיעים על שביעות הרצון המקצועית שלה, וכל אלה ביחד משפיעים על החוויה בכיתה.

"זאת אומרת, שהרגעים האלה של זרימה ורגשות חיוביים משפיעים על הרווחה המקצועית, על כמה המורה מרגישה מחוברת לבית הספר, כמה היא מרגישה מסוגלת בהוראה וכמה היא מרגישה משמעות בהוראה, וכל אלה ביחד מנבאים את חוויית הלמידה בכיתה בכ-25% ויותר", היא מפרטת.

מהן המסקנות היישומיות מהמחקר?

"הבנו שכשהמורה אוטונומית, כשיש מספיק מקום לערכיה, להעדפותיה ולתחומי העניין שלה, וכשהיא זו שמובילה את התהליכים - היא במיטבה, אבל כשהיא לא נמצאת בחזית, כשהיא פסיבית בישיבות או בסדנאות הפיתוח המקצועי, וכשהיא מתעסקת בבירוקרטיה או בבעיות משמעת - היא סובלת."

שושני מזכירה שהמחקר נערך בקרב מחנכות ששרדו במקצוע, "כך שיש להן מחויבות גבוהה, אבל המחויבות הזאת צריכה להיות מגובה בסמכות, אחריות ותחושת משמעות. מהמחקר עולה שמפקחים על המחנכות יותר מדי, לא מספיק שואלים אותן מה הן רוצות ללמוד כדי להתפתח מקצועית, ומעמיסים עליהן יותר מדי בבירוקרטיה במהלך יום העבודה. בנוסף, מהמחקר עולה שראוי להכשיר יותר מרחבי למידה שאין בהם ספרי לימוד, להוסיף שיעורים רגשיים, ערכיים וחברתיים, משום שגם אצל המורות וגם אצל התלמידים קורה משהו משמעותי מאוד בשיעורים האלה", היא מדגישה.

מסקנה אופרטיבית נוספת נוגעת להקניית כלים להתמודדות עם נושאים משמעותיים. "תקופת הקורונה העמיסה מאוד גם על נפש המורים וגם על התלמידים. במחקר אורך שערכנו, וטרם התפרסם, ראינו שרמות הדיכאון והחרדה היום הן הגבוהות ביותר שהיו מאז 2019. במחקר הנוכחי ראינו שכאשר מורה צריכה להתמודד עם סוגיות נפשיות ורגשיות של תלמידים או עם בעיות התנהגות שלהם - יש שם הרבה רגשות שליליים ומעט מאוד זרימה.

"מחנכת כיתה היא לא רק מורה, היא צריכה לתפקד גם כיועצת", שושני מסכמת. "אם רוצים שהילדים יהיו מאושרים, צריך לתמוך יותר ברווחה של המחנכות בתרבות הארגונית הבית ספרית ולהקנות להן יותר הכשרה קלינית להתמודדות עם נושאים נפשיים ורגשיים של ילדים, במיוחד מאז הקורונה."

נועה לימון | משפחה

עיתונאית, כתבת הורות ומשפחה של עיתון "הארץ"
מחברת הטור [הורה נבוכים](#) בגלריה שיש

noa.limone@haaretz.co.il