

אוניברסיטת בר-אילן

**מקורות התמיכה והחוסן לשלומות ורוחה רגשית של  
מורים במהלך התפרצות מגפות כמו הקורונה ומשברים  
עתידיים דומים: לקראת עיצוב מדיניות**

עדי אמון

עבודה זו מוגשת כחלק מהדרישות לשם קבלת תואר מוסמך  
בפקולטה לחינוך של אוניברסיטת בר אילן

## תקציר

לאורך התפרצות מגפת הקורונה העולמית, נתקלו צוותי ההוראה בבתי הספר באתגרים רגשיים רבים, אך השלמות והרווחה הרגשית של המורים במהלך התפרצות מגפות, טרם נחקרה לעומק בארץ וברחבי העולם. לאור זאת, מטרת המחקר המרכזית היא לבחון באמצעות סימולציות קבוצתיות את מקורות התמיכה והחוסן של מורים לשלמות ורווחה רגשית במהלך התפרצויות הקורונה האחרונות. מטרה נוספת היא לבחון האם סימולציות אלו, המתמקדות באירועים הקשורים לרווחה רגשית בתקופת הקורונה, משפיעות על המסוגלות העצמית, העצמה פסיכולוגית, המחויבות הרגשית והנטייה לעזוב של המורים המשתתפים. באמצעות דגימה הטרוגנית, ארבע קבוצות ניסוי הכוללות עד 24 מורים בכל קבוצה, מבתי ספר יסודיים ועל-יסודיים, התנדבו להשתתף בקבוצות סימולציה מקוונות, וכן שלוש קבוצות בקרה אשר מילאו שאלונים מקוונים בלבד. המשתתפים בקבוצות הסימולציה נפגשו באופן וירטואלי אחת לשבוע, למשך שלושה חודשים וביצעו משחק תפקידים לאורם של אירועים שעלו ממעגלי העבודה השונים שלהם וקשורים לשלמות ורווחה רגשית בתקופת התפרצויות הקורונה. לאחר מכן התבצע תחקיר ודיון מעמיק בשיתוף כלל המשתתפים ובהובלת מנחת הקבוצה, תוך מילוי שאלונים העוסקים במסוגלות עצמית, העצמה פסיכולוגית, מחויבות רגשית ונטייה לעזוב.

ממצאי המחקר נותחו בעזרת שיטת מחקר משולבת (Mixed Methods), תוך שימוש בניתוח רב רמתי (Multilevel) ומדד התפתחות לאורך זמן המחקר. בניתוחים האיכותניים נמצאו 5 תתי קטגוריות מרכזיות המתארות את מקורות התמיכה והחוסן לפי סדר הדומיננטיות הבא (מהגבוה לנמוך): נכונות לסייע תוך מציאת פתרונות ואלטרנטיבות, הצורך בליווי וגיבוי, שותפות גורל והזדהות, אכפתיות ואמפתיה של ההנהלה כלפי הצוות, והיכולת להתמודד עם מצבים מורכבים. כמו כן, נמצאו 7 תתי קטגוריות מרכזיות המתארות את המקורות הפוגעים בתמיכה והחוסן בקרב המורים לפי סדר הדומיננטיות הבא (מהגבוה לנמוך): "לא רואים אותנו", צרכי המערכת קודמים, חוסר גמישות של ההנהלה והתאמה של המשרד, לא רואים את הדברים אותו הדבר, קונפליקט בית-עבודה, פגיעה באוטונומיה של המורה ועמימות וחוסר וודאות. ממצאי החלק האיכותני מעלים כי המקורות הפוגעים בתמיכה ובחוסן אינם בהכרח הנגיב למקורות התמיכה והחוסן, אלא כי מדובר במרכיבים שונים.

בניתוחים הכמותיים נמצא כי סימולציות קבוצתיות תורמות להתפתחות חיובית של המשתתפים הבאים: העצמה פסיכולוגית, מסוגלות עצמית, מחויבות רגשית, בעוד שמרכיב הנטייה לעזוב נותר כמעט ללא שינוי. לעומת זאת, בקבוצת הביקורת חלה נסיגה בכל אחד מהמדדים, חוץ ממדד הנטייה לעזוב שהתפתח באופן חיובי. ממצאים אלו מעלים את חשיבות הסימולציות להתמודדות המורים עם אתגרי הקורונה תוך הגברת העצמתם, מסוגלותם ומחויבותם, כשהנטייה לעזוב, למרות הקשיים, לא עלתה. ניכר כי ללא תהליך התערבות כמו סימולציות, אתגרי הקורונה תורמים לנסיגה במדדי מסוגלות עצמית, העצמה פסיכולוגית ומחויבותם רגשית, עד כדי הגברת הרצון לעזוב את המערכת. ממצאי המחקר הנוכחי יוכלו לסייע למעצבי המדיניות החינוכית במדינת ישראל לתכנן אסטרטגית את מערך ההתמודדות וההתערבות לחיזוק התמיכה והחוסן לקראת רווחתם הרגשית, מסוגלותם, העצמתם וצמצום נטייתם של המורים לעזוב, באמצעות סימולציות קבוצתיות הנכונות לתקופות משבריות, התפרצות גלי קורונה נוספים ומגפות נוספות עתידיות הכרוכות בבידוד חברתי ולמידה מרחוק.

## מבוא

תקופת התפרצות מגפת ה-COVID-19, הובילה להשפעות רבות על מערכות החינוך ברחבי העולם (Fernandes, 2020), כשאופן ההתמודדות עמה, והשלכות המגפה עדיין אינן ברורות באופן מלא. כאשר החלו ליישם בישראל את מגבלות הריחוק החברתי, המורים נאלצו להסתגל במהירות למתכונת החדשה של למידה מרחוק. המגפה חשפה בפני מורים התמודדויות מורכבות הכוללות הגדלה של עומסי העבודה, למידה מהירה של שיטות הוראה מרחוק, שינויים תכופים בשגרת ההוראה, החשש הבריאותי, אי הוודאות, וכל זאת במסגרת של עבודה מהבית. כל אלו, הובילו אנשי חינוך והוראה לאתגרים רגשיים רבים, כשברקע, הרווחה הרגשית והחוסן הנפשי של המורים במהלך התפרצות מגפות טרם נחקרה לעומק בארץ וברחבי העולם.

לאור העובדה כי סימולציות המבוססות על משחק תפקידים נמצאו כמגבירות העצמה פסיכולוגית ומסוגלות עצמית של אנשי חינוך והוראה (לדוג', Davidoff & Shapira-Lishchinsky, 2019), מטרת המחקר המרכזית היא לבחון באמצעות סימולציות קבוצתיות את מקורות התמיכה והחוסן של מורים לשלומות ורווחה רגשית במהלך התפרצויות הקורונה האחרונות. מטרה נוספת היא לבחון האם סימולציות אלו, המתמקדות באירועים הקשורים לרווחה רגשית בתקופת התפרצות מגפה כמו הקורונה, משפיעות על המסוגלות העצמית, העצמה פסיכולוגית, המחויבות הרגשית והנטייה לעזוב של המורים המשתתפים. ההליך הקבוצתי ארוך הטווח המאופיין בדינאמיות בקרב המורים המשתתפים מצביע על פלטפורמה זו כמתאימה במאפייניה לצרכי המחקר ומטרותיו כפי שתואר לעיל.

המחקר התמקד בדגימה הטרוגנית, הכוללת ארבע קבוצות ניסוי ושלוש קבוצות בקרה, כאשר כל אחת מהן כללה מורים מבתי ספר יסודיים ועל יסודיים - ממלכתיים וממ"ד ממרכז הארץ, שהתנדבו להשתתף בקבוצות הסימולציה המקוונות - שיהוו את קבוצות הניסוי, ובקבוצות הבקרה. המשתתפים בקבוצות הסימולציות המקוונות נפגשו באופן וירטואלי אחת לשבוע, למשך שלושה חודשים רצופים באמצעות פלטפורמת ה-Zoom ובכל מפגש נערך משחק תפקידים בעזרת מורים מתנדבים, הממחיש אירוע שעלה ממעגלי העבודה השונים של המורים וקשור לשלומות ורווחה רגשית בתקופת הקורונה. כל מפגש לווה במילוי שאלוני מסוגלות עצמית, העצמה פסיכולוגית, מחויבות רגשית ונטייה לעזוב, לפני תחילת המחקר ובתום כל מפגש סימולטיבי, כשבנקודות זמן דומות, בקבוצות הבקרה מילאו שאלונים זהים. שיטת המחקר התבססה על הגישה המתודולוגית Mixed Methods, המשלבת בין ניתוחים איכותניים של הסימולציות וניתוחים כמותיים של השאלונים שמולאו בקבוצות השונות.

למחקר זה חשיבות רבה לאור גלי הקורונה החוזרים וכן מחקרים המצביעים על כך שצפויות מגפות נוספות שידרשו בידוד חברתי ולמידה מרחוק (Oppenheim et. al., 2019; Taylor, 2019). ממצאי המחקר הנוכחי עשויים לסייע בפיתוח אסטרטגיות ועיצוב מדיניות להגברת התמיכה והחוסן לרווחתם הרגשית של מורים בתקופה מורכבת זו וגם בזמני משבר עתידיים אפשריים אשר יהיו כרוכים בבידוד חברתי ולמידה מרחוק. בנוסף ממצאי המחקר יוכלו לשמש לתכנון אסטרטגי להגברת רווחתם הרגשית, מסוגלותם, העצמתם, מחויבותם וצמצום נטייתם של המורים לעזוב במיוחד בתקופות מורכבות כמו התפרצות מגפות וכמו גם בהגברת השיח העוסק בעולמם הפנימי של המורים.