

תקציר

אנשי חינוך מתמודדים עם חווית לחץ אינהרנטית בעבודה שלהם. אנשי חינוך מתמודדים עם עומס רב הקשור לדרישות המערכת ולהתמודדות עם ילדים מאתגרים כמו גם בהתמודדות עם ארועי חיים שהתלמידים ומשפחותיהם מתמודדים איתם. כל אלו ועוד הופכים את הצוות החינוכי להיות מגיבים ראשוניים הנותנים מענה ראשוני לאתגרים העולים במערכת. מציאות כזו חושפת את אנשי החינוך לפגיעות ברמה הרגשית והנפשית. מחקרים רבים עסקו בהשלכות המנטליות שיש לחשיפה ללחץ בית ספרי על המורים, הרבה מהמחקרים בחנו את השלכות של הלחץ על פיתוח תסמיני חרדה ודכאון. המחקר מראה כי יש מספר גורמים שיכולים להשפיע על המצב המנטלי של מורים הנמצא תחת לחץ מתמשך.

בהתבסס על תאורית המשאבים, שמניחה כי חשיפה ללחץ יוצר דלדול של משאבים מנטליים ובסביבה של הפרט. אלו המשאבים שיכולים להשפיע על ההשלכות המנטליות של חשיפה ללחץ, מתוך כך, נוכחות של משאבים משמעותית לבריאות הנפשית של מי שנחשף ללחץ. לפיכך יש חשיבות באיתור המשאבים הרלוונטיים למורים לפתח תוכניות התערבות שיחזקו את המשאבים הללו על מנת להגביר חוסן ורווחה נפשית בקרב מורים. המחקר הנוכחי בחר אקלים חינוכי המתייחס לנומרות וערכים ולאופי מערכות היחסים של המורים בבית הספר. משאב זה נבחר הן ברמת הפרט והן בתפיסה המערכתית בית ספרית. משאב נוסף שנבחר הוא הגמישות ובאופן ספציפי יותר: גמישות רגולרית המתייחסת ליכולת של הפרט להתאים פעולות ולווסת רגשות בהתאם לנסיבות המשתנות. וגמישות קוגניטיבית מתייחסת ליכולת של הפרט להתאים ולשנות סכמות מחשבתיות המותאמות לסיטואציה.

המחקר מציג שלושה מחקרים מובחנים שחושפים נדבך משמעותי בתפקיד של משאבים חיצוניים ופנימיים על הקשר בין חשיפה ללחץ והשלכות מנטליות בקרב אנשי חינוך.

המחקר ראשון בוחן את התרומה הייחודית שיש לכל אחד מהמשאבים: אקלים חינוכי, גמישות רגולטורית וגמישות קוגניטיבית על הקשר בין חשיפה ללחץ, חרדה ודכאון. אלף מאתיים ושבעים אנשי חינוך מתפקדים שונים השתתפו במחקר. איסוף הנתונים אפשר לבחון את האקלים הבית ספרי כמשאב כפי שנתפס על ידי כלל המורים מאותו בית הספר. ניתוח היררכי לינארי הראה כי אקלים חינוכי חיובי היה קשור בפחות חרדה ודכאון, כמו כן גמישות רגולטורית וגמישות קוגניטיבית היו כל אחד מהם קשור באופן שלילי לחרדה ודכאון. המחקר חיזק את ההבנה שמשאבים פנימיים פסיכולוגיים כמו גם משאבים חיצוניים ומערכתיים הקשורים לסביבה החינוכית, הם בעלי ערך משמעותי לבחינת רווחה נפשית של אנשי חינוך.

מחקר שני עסק בתפקיד הממתן שיש לאקלים חינוכי וגמישות רגולטורית על פיתוח תסמיני דכאון נוכח חשיפה ללחץ. גם פה נלקחו בחשבון שני משאבים אחד אקלים חינוכי כמשאב החיצוני לפרט ואחד גמישות רגולטורית כמשאב פנימי המאפיין את היכולת הפסיכולוגית שלו. אלף חמש מאות ושלושים אנשי חינוך מלאו שאלוני דיווח עצמי. ממצאי המחקר הראו כי לכל אחד מהמשאבים יש השפעה מובהקת וכל אחד מהם ממתן את הקשר בין חשיפה לפיתוח תסמיני דיכאון. לכל אחד מהמשאבים יש חשיבות בהפחתה של תסמיני דכאון. במיוחד עולה כי אקלים חינוכי גבוה וגמישות רגולטורית גבוהה הם כלל לא קשורים לתסמיני דכאון. עם זאת, במצב בו אקלים חינוכי נתפס כשלילי נראה כי גם לגמישות יש תפקיד חשוב.

מחקר שלישי בוחן את ההשפעה של גמישות קוגניטיבית על תגובות הדחק האקוטיות נוכח חשיפה ללחץ בית ספרי. מטרת המחקר הייתה לבחון האם במצב של אימון מבוסס קוגניציה בעזרה ראשונה נפשית, יכול להפחית את עוצמת תגובות האיום, חוסר האונים והפחד נוכח החשיפה ללחץ הקשור בבית הספר. כמו כן לבחון האם למשאב הגמישות הקוגניטיבית יש תפקיד במיתון תגובות אלו. מאה שבעים ושתיים יועצים חינוכיים קיבלו אימון שבועי שאורכו שלוש שעות למשך עשרה שבועות ומלאו שאלוני דיווח עצמי לפני ואחרי האימון. הממצאים הראו כי כל תגובות הדחק האקוטיות איום, פחד וחוסר אונים פחתו באופן מובהק לאחר האימון. בנוסף, בעוד שלפני האימון לגמישות הקוגניטיבית לא היה תפקיד כלל לאחר האימון הייתה עלייה בגמישות הקוגניטיבית והיא אף הייתה ממתנת של תחושת האיום. הממצאים הראו כי לגמישות קוגניטיבית יש יכולת להשפיע גם בטווח הקצר. ליועצים עם רמת גמישות קוגניטיבית גבוהה לא חוו תחושת איום בהשוואה לאלו שהיו עם גמישות נמוכה.

הממצאים משלושת המחקרים מדגישים את החשיבות של קיום משאבים פנימיים כמו גם חיצוניים להשפיע על הקשר בין חשיפה ללחץ בית ספרי ותגובות של חרדה ודיכאון. לאקלים חינוכי יש חשיבות בהטבה הבריאות נפשית של אנשי חינוך. אקלים חינוכי נמצא בקשר הפוך לחרדה ודיכאון והוא אף ממתן את הקשר בין חשיפה ללחץ ופיתוח תסמינים קליניים. כמו כן, גמישות הרגולטורית והקוגניטיבית, כמשאב פנימי פסיכולוגי הינם בעלי חשיבות רבה. גמישות נמצאת בקשר הפוך עם חרדה ודיכאון ואף ממתן את הקשר בין חשיפה ללחץ ופגיעה בבריאות מנטלית הן בטווח הקצר – הפחתה של תגובות דחק אקוטיות והן בטווח הארוך בפיתוח תסמיני דכאון. . כמו כן הראנו כי באימון מותאם לצורך בהתמודדות עם החשיפה, ניתן לשפר את המשאבים. המחקר מדגיש את הצורך בפיתוח התערבויות על מנת לשפר מציאות מנטלית הקשורה לחשיפה ללחץ מתמשך, שיקחו בחשבון את שני סוגי המשאבים.