

**שחיקת מורים
בשל ההוראה מרחוק בקורונה
והקשר לשלומותם הפסיכולוגית
ורוחתם התעסוקתית**

**ד"ר טוני גוטנטג ופרופ' קריסטה אסטרון
האוניברסיטה העברית בירושלים**

אוקטובר 2021

תמונת מצב בקורונה



הוראה מרחוק

עומס עבודה



שחיקה בקורונה

- אחוזים ניכרים ממורי חטיבות ביניים מראים רמות גבוהות של שחיקה כבר בעיתות שיגרה
(García-Carmona, Marín, & Aguayo, 2019)
- המורים מעידים על עומס עבודה גבוה מהרגיל בקורונה, בשל הצורך לעבור הכנות ארוכות
וסיזיפיות לכל שיעור ומפגש (רטנר ושות', 2020)
- קונפליקט בית-עבודה היה אחד הגורמים המסבירים של שחיקה בקורונה בקרב אנשי מקצועות
הבריאות (Cotel et al., 2021)
- הנסיון להיות אמפתיים כלפי התלמידים קשור ללחץ רב יותר (Vučinić et al., 2020), משימה
שרק נהיית מאתגרת יותר בהוראה מרחוק

שלומות פסיכולוגית ותעסוקתית

- **שלומות פסיכולוגית.** מורים שחוקים נוטים לחוות יותר דיכאון וחרדה (Schonfeld)
(Tiwari et al., 2020) ופחות שלומות סובייקטיבית (& Bianchi, 2016)
- **שלומות תעסוקתית.** מורים שחוקים פחות מחוייבים לעבודתם, ושוקלים לעזוב אותה יותר תכופות (Ford et al., 2019), חווים תחושת מסוגלות ירודה בהוראה ושביעות רצון נמוכה מהעבודה (Skaalvik & Skaalvik, 2010)

גורמי חוסן

- **מנגנוני התמודדות עם מצבי חיים מלחיצים** (Carver & Scheier, 1998):
 - אסטרטגיות "התקרבות" כגון קבלת תמיכה רגשית מאחרים
 - אסטרטגיות "התרחקות" כגון הכחשה
- אסטרטגיות "התקרבות" אך לא "הימנעות" היו קשורות לתוצאות חיוביות יותר בקרב מורים בקורונה (MacIntyre, Gregersen, & Mercer, 2020).
- **מוטיבציה פנימית**
 - מתאפיינת בהנעה פינמית, תחושת מסוגלות ושייכות (Ryan & Deci, 2002)
 - קשורה לפחות לחץ בעבודת ההוראה (Pearson & Moomaw, 2005)

המחקר הנוכחי

כיצד שחיקה הנובעת מהוראה מרחוק בתקופת הקורונה,
קשורה לשלומותם הפסיכולוגית והתעסוקתית של מורים,
והאם ניתן למתן את הקשרים בין שחיקה ושלומות באמצעות גורמי חוסן

משתתפים

משתנה	ערך
N	399 מורים בחט"ב שמלמדים בעיקר מרחוק
גיל	38.01 (ס"ת 10.41)
מין	76.2% נשים
מגזר	68.7% ממלכתי; 31.3% ממלכתי-דתי
שפת אם	90.7% דוברי עברית שפת אם
דירוג חברתי-כלכלי	6.18 (ס"ת 1.87)

דיווח עצמי על שינוי בעקבות הקורונה

המורים דיווחו על:

- יותר שחיקה ($M = 0.75, SD = 1.62; t[398] = 9.27, p < .001$)
- פחות שלומות ($M = -0.37, SD = 1.47; t[398] = -5.03, p < .001$)
- יותר דיכאון ($M = 0.42, SD = 1.32; t[398] = 6.34, p < .001$)
- יותר חרדה ($M = 0.43, SD = 1.33; t[398] = 6.50, p < .001$)
- פחות מחוייבות למקצוע ההוראה ($M = 0.37, SD = 1.31; t[398] = 5.69, p < .001$)

בתקופת הקורונה, בהשוואה למצב לפני הקורונה

קשרים של שחיקה

- מורים דיווחו על יותר שחיקה בתקופת הקורונה,
ככל שקונפליקט הבית עבודה ($M = 3.34, SD = 1.73$)
היה חריף יותר ($r[399] = .42, p < .001$)
- שחיקה הייתה קשורה לפחות
הוראה איכותית ($M = 4.68, SD = 0.83; r[399] = -.30, p < .001$)
ואמפתית ($M = 4.96, SD = 1.34; r[399] = -.22, p < .001$)

שלומות פסיכולוגית

שחיקה	סטיית תקן	ממוצע	משתנה
-.32**	1.22	5.03	שלומות סובייקטיבית ($\alpha = .87$)
.53**	0.82	2.08	דיכאון ($\alpha = .77$)
.50**	0.81	1.13	חרדה ($\alpha = .86$)

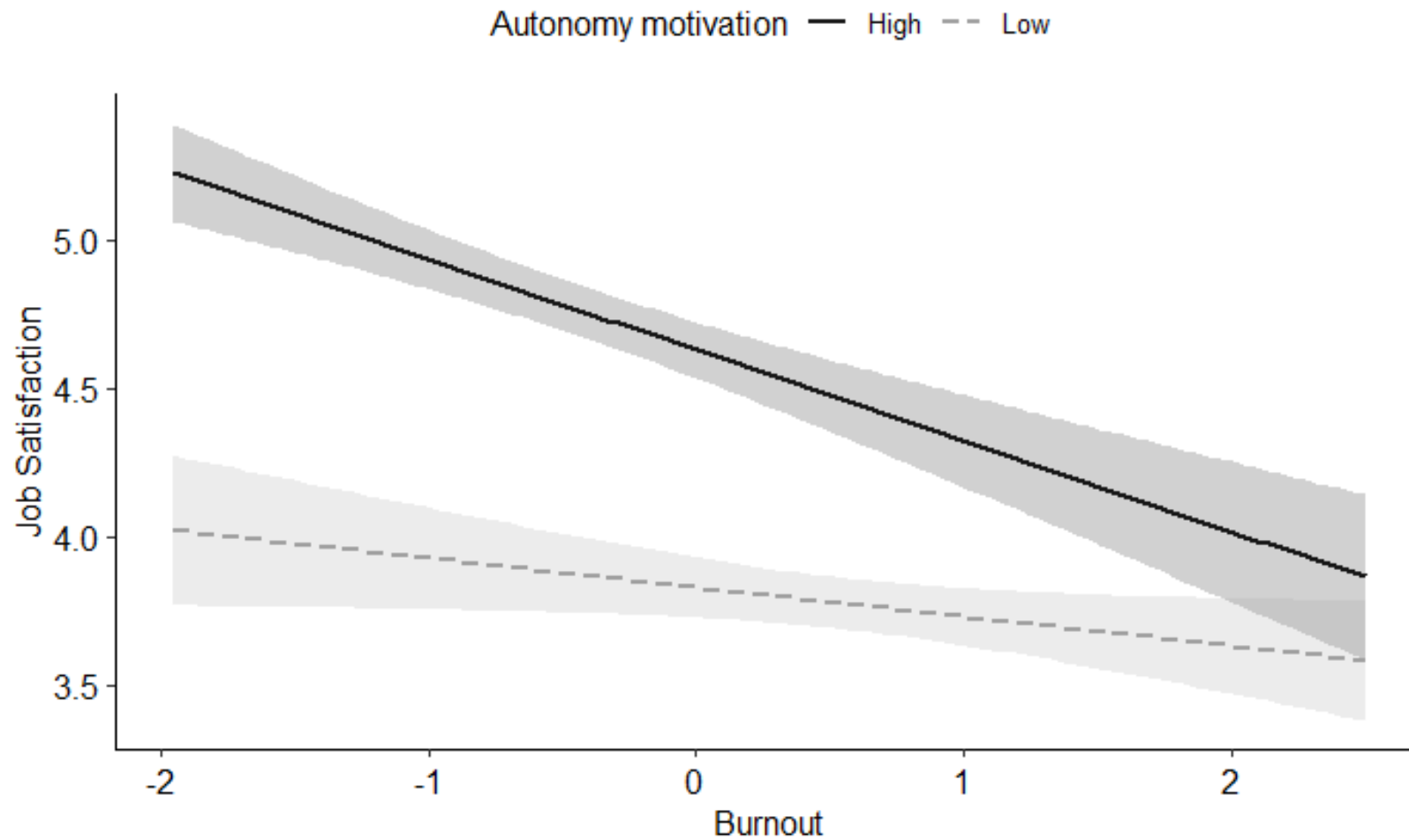
הערה. $p < .05$; $p < .01$.*

שלומות תעסוקתית

משתנה	ממוצע	סטיית תקן	שחיקה
מסוגלות בהוראה - אסטרטגיות הוראה ($\alpha = .76$)	5.98	1.31	-.36**
מסוגלות בהוראה - ניהול כיתה ($\alpha = .77$)	6.06	1.45	-.26**
מסוגלות בהוראה - מעורבות תלמידים ($\alpha = .75$)	4.92	1.39	-.30**
שביעות רצון בעבודה ($\alpha = .68$)	4.28	0.81	-.49**
כוונות לעזיבת המקצוע 1 – באיזו תדירות את/ה חושב/ת ברצינות על לעזוב את מקצוע ההוראה?	2.88	1.45	.55**
כוונות לעזיבת המקצוע 2 – נניח שהיית מתחיל/ה את חיך שנית, האם היית בוחר/ת שוב להיות מורה?	4.82	1.80	-.28**

הערה. $p < .01$; $p < .05$ *.

האפקט הממתן של מוטיבציה אוטונומית על הקשר בין שחיקה לשביעות רצון מהעבודה



דיון כללי

- מורים מדווחים על יותר שחיקה, פחות שלומות, יותר דיכאון וחרדה ופחות מחוייבות למקצוע ההוראה במהלך הקורונה
- קונפליקט בית-עבודה הוא גורם מסביר של שחיקה בקורונה
- שחיקה בקורונה קשורה לפחות הוראה איכותית ואמפתית
- שחיקה בקורונה הייתה קשורה לשלומות פסיכולוגית ותעסוקתית נמוכה יותר
- מוטיבציה אוטונומית גבוהה מיתנה את הקשר בין שחיקה לשביעות רצון מהעבודה

המלצות פרגמטיות ל"קורונה הבאה"

- **נמצא:** קונפליקט בית-עבודה הוא גורם מסביר של שחיקת מורים בקורונה
המלצה: לייצר מסגרת חירום מתאימה לילדי המורים (כמו לילדי הרופאים)
- **נמצא:** שלומות פסיכולוגית נמוכה קשורה לשחיקת מורים בקורונה
המלצה: "קו חם" למורים
- **נמצא:** מסוגלות הוראה נמוכה קשורה לשחיקת מורים בקורונה
המלצה: סיוע פדגוגי למורים המתקשים בהוראה בכלל והוראה מקוונת מרחוק בפרט

המלצות פרגמטיות ל"קורונה הבאה"

- **נמצא:** שחיקת מורים בקורונה קשורה לשביעות רצון נמוכה מהעבודה
- **המלצה:** ביטוי הערכה רבה יותר (של המערכת, מנהל.ת), להזכיר למורים את המשמעות הרבה בעבודתם ועוד, במטרה להעלות את שביעות רצון המורים מעבודתם
- **נמצא:** שחיקת מורים בקורונה קשורה לכוונות עזיבה
- **המלצה:** בונוס רטרואקטיבי או אמצעי אחר, כדי להפחית כוונות עזיבה
- **נמצא:** גורם החוסן המשמעותי ביותר הוא מוטיבציה אוטונומית
- **המלצה:** לגרום למורים לחוש יותר מסוגלים, שייכים ובעלי מוטיבציה אינטרנזית

מגבלות המחקר וכיוונים לעתיד

- מחקר מתאמי ולא סיבתי
- מחקר "השורה התחתונה", ללא התהליך בכיתות
- האם התמשש? (כוונות עזיבה)

תודה על תשומת הלב

לשאלות, תגובות והערות – מוזמנים ליצור קשר
ד"ר טוני גוטנטג gutentag.tony@mail.huji.ac.il
פרופ' קריסטה אסטרחן asterhan@huji.ac.il

