

# אתגרים ומשאבים בשימור ופיתוח רווחה נפשית ותפקוד של מורים/ות בתקופות הסגר השלישי

ד"ר שירי לביא ושני חסיד סלע

אוניברסיטת חיפה

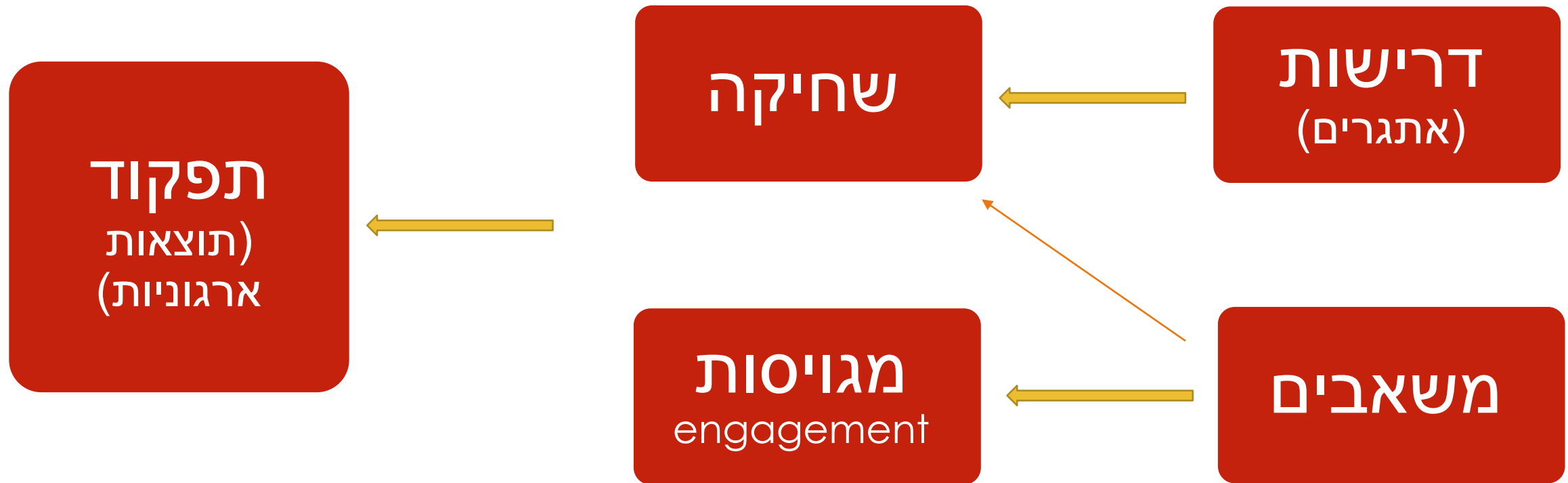




## רקע

- משבר הקורונה הביא איתו אתגרים רבים למורות/ים בישראל – ובעולם.
- המחקר על השפעות המשבר על הרווחה הנפשית של המורות מוגבל.
- הרווחה הנפשית של המורות חשובה עבור תפקודן.
- הבנת האתגרים שהשפיעו על הרווחה והתפקוד של המורות בתקופת הקורונה והמשאבים שסייעו להן בתקופה זו עשויים לסייע בפיתוח מנגנוני תמיכה מתאימים, ובהכנה לאתגרים דומים בעתיד.

# מודל הדרישות-משאבים



# שאלות המחקר המרכזיות

1. מהם האתגרים המרכזיים שעיימם התמודדו עובדי הוראה בתקופות הסגר, ומהם המשאבים המרכזיים שסייעו להם?
2. כיצד תפקדו והרגישו מורות בתקופת הסגר?
3. מה היו הקשרים בין האתגרים והשימוש במשאבים לבין התפקוד והרווחה הנפשית של מורות בתקופת הסגר?
4. האם גיל, וותק או מדד הטיפוח של בית הספר השפיעו על האתגרים, המשאבים, התפקוד והרווחה של מורות בתקופת הסגר?

# שיטת המחקר



## • מחקר איכותני מקדים

- שאלות פתוחות לגבי האתגרים והמשאבים המרכזיים בסגרים.
- 71 משתתפות (93%) ומשתתפים מהמגזר הממלכתי-יהודי, ממ"ד וערבי.
- התמות המרכזיות שמשו כבסיס למיפוי אתגרים ומשאבים במחקר הכמותי.

## • מחקר כמותי

- שאלונים על רווחה נפשית, תפקוד, אתגרים ומשאבים (מבוססים על ממצאי המחקר המקדים).
- 238 משתתפות (92%) ומשתתפים מהמגזר הממלכתי-יהודי והממ"ד.
- השאלונים מולאו באופן מקוון במהלך תקופת הסגר השלישי



# ממצאים



1. מהם האתגרים המרכזיים שעימם התמודדו עובדי הוראה בתקופת הסגר, ומהם המשאבים המרכזיים שסייעו להם?
2. כיצד תפקדו והרגישו מורות בתקופת הסגר?
3. מה היו הקשרים בין האתגרים והשימוש במשאבים לבין התפקוד והרווחה הנפשית של מורות בתקופת הסגר?
4. האם גיל, וותק או מדד הטיפוח של בית הספר השפיעו על האתגרים, המשאבים, התפקוד והרווחה של מורות בתקופת הסגר?

**1. מהם האתגרים המרכזיים שעימם התמודדו עובדי הוראה בתקופות הסגר, ומהם המשאבים המרכזיים שסייעו להם?**



# אתגרים מרכזיים (1)

## אתגרים הקשורים למשפחה ולאיוון עבודה-משפחה/חיים

- עומס רב מהרגיל
- קושי באיוון בין העבודה לבית/פנאי
- פלישת הטכנולוגיה לחיים הפרטיים
- צורך לטפל בילדים הפרטיים במקביל לעבודה
- מרחק מהמשפחה המורחבת

## אתגרים מקצועיים הקשורים לסגר

- היווצרות פערים לימודיים
- קושי בהערכת התקדמות התלמידים
- לחץ נפשי של התלמידים
- גיוס התלמידים להשתתפות/נוכחות
- שינויים תדירים
- שמירה על קשר עם התלמידים
- ריחוק מהצוות החינוכי
- איך ללמד ללא מפגש פיסי



## אתגרים מרכזיים (2)

### מחסור בתשתיות/מחשבים

- חוסר בצידוד מחשוב לתלמידים/ למורה
- בעיות אינטרנט לתלמידים/ למורה

### חוסר ידע טכנולוגי/מקצועי

- חוסר היכרות עם תהליכים וכלים של הוראה מרחוק
- חוסר בהבנה טכנולוגית
- חוסר ניסיון במקצוע

### חוסר היכרות עם התלמידים

- חוסר היכרות עם התלמידים וצרכיהם
- יצירת קשר עם כיתה/תלמידים חדשים

באיזו מידה כל אחד מהגורמים הבאים הוא אתגר מרכזי עבורך בסגר הנוכחי? (סולם 1-5)

## אתגרים מרכזיים



# משאבים מרכזיים (1)

## קשר אישי עם תלמידים (והורים)

- קשר אישי עם תלמידים
- שיחות אישיות והקשבה לתלמידים
- הערכת הלמידה בדרכים שונות
- קשר עם ההורים

## שימוש במשאבי הוראה דיגיטליים

- פעילויות לתלמידים בכלים תקשוביים (אופק, בריינפופ...)
- סרטונים ומידע מהאינטרנט
- מערכי שיעור מוכנים
- כלים טכנולוגיים

## משאבים מרכזיים (2)

### למידה ופיתוח מקצועי

- קורסים מקצועיים
- רשתות חברתיות
- למידת עמיתים

### משאבים אישיים

- גמישות ויצירתיות
- חשיבה חיובית
- זמן לעצמי
- התארגנות מראש
- קשר עם חברים ומשפחה

### תמיכת הנהלה וקולגות

- תמיכה רגשית ומקצועית מהצוות וההנהלה
- תמיכת קולגות מחוץ לבית הספר

\*אמונה בכח עליון

באיזו מידה כל אחד מהגורמים הבאים עוזר לך להתמודד עם אתגרי הסגר הנוכחי? (סולם 1-5)

## משאבים מרכזיים



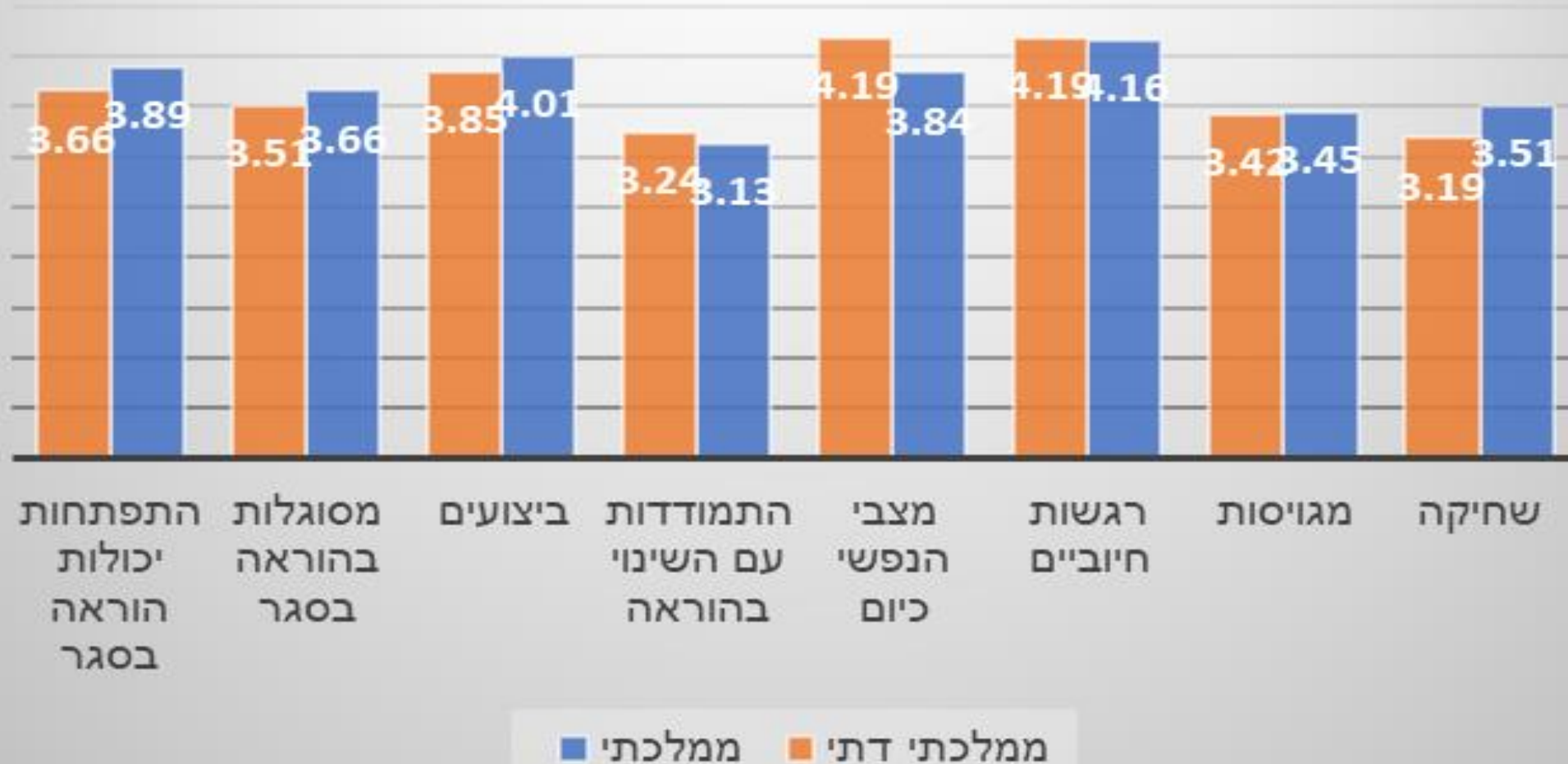


## 2. כיצד תפקדו והרגישו מורות בתקופת הסגר?



איך הרגשת ותפקדת בתקופת הסגר? (סולם תשובות 1-5, סולם רגשות חיוביים 1-7)

## רווחה נפשית ותפקוד בסגר



# קשרים בין התפקוד וההתפתחות קשורים לבין הרווחה הנפשית של המורות

| מצב<br>נפשי | רגשות<br>חיוביים | מגויסות | שחיקה   |                           |
|-------------|------------------|---------|---------|---------------------------|
|             |                  |         |         | <b>תפקוד</b>              |
| .31***      | .24***           | .35***  | -.32*** | התמודדות עם השינוי בהוראה |
| .21***      | .48***           | .68***  | -.13*   | ביצועים                   |
| .22***      | .48***           | .65***  | -.13*   | מסוגלות בהוראה בסגר       |
| .22***      | .25***           | .30***  | -.24*** | התפתחות יכולות הוראה בסגר |

Notes: \*  $p < .05$ ; \*\*\*  $p < .001$

**נמצאו קשרים מובהקים בין כל מדדי התפקוד  
לבין כל מדדי הרווחה הנפשית**

3. מה היו הקשרים בין האתגרים והשימוש במשאבים לבין התפקוד והרווחה הנפשית של מורות בתקופת הסגר?



# היתקלות באתגרים

| התפתחות יכולות הוראה | מסוגלות בהוראה בסגר | ביצועים | התמודדות עם השינוי בהוראה | מצבי הנפשי כיום | רגשות חיוביים | מגויסות | שחיקה  |                              |
|----------------------|---------------------|---------|---------------------------|-----------------|---------------|---------|--------|------------------------------|
| -.35***              | -.17**              | -0.10   | -.40***                   | -.24***         | -.10          | -.16**  | .47*** | אתגרים מקצועיים הקשורים לסגר |
| -0.09                | .07                 | 0.02    | -.26***                   | -.28***         | -.10          | -.19**  | .53*** | אתגרים הקשורים למשפחה        |
| -.31***              | -.24***             | -.19**  | -.27***                   | -.20**          | -.18**        | -.17**  | .32*** | חוסר היכרות עם התלמידים      |
| -.34***              | -.24***             | -.31*** | -.42***                   | -.15*           | -.20**        | -.19**  | .24*** | חוסר ידע טכנולוגי/ מקצועי    |
| -.19**               | -.09                | -0.2    | -.26***                   | -0.03           | -.01          | -.05    | .20**  | מחסור בתשתיות                |

Notes: \* p < .05; \*\* p < .01; \*\*\* p < .001

**נמצאו קשרים בין רוב האתגרים לבין מדדי הרווחה הנפשית והתפקוד**  
**(חוסר היכרות עם התלמידים וחוסר ידע טכנולוגי/מקצועי היו קשורים לכולם)**

# שימוש במשאבים

| התפתחות יכולות הוראה | מסוגלות בהוראה בסגר | ביצועים | התמודדות עם השינוי בהוראה | מצבי הנפשי כיום | רגשות חיוביים | מגויסות | שחיקה |                              |
|----------------------|---------------------|---------|---------------------------|-----------------|---------------|---------|-------|------------------------------|
| .28***               | .38***              | .36***  | .18**                     | .11             | .23***        | .30***  | -.05  | משאבי הוראה דיגיטליים        |
| .22***               | .53***              | .43***  | .15*                      | .16*            | .45***        | .48***  | -.08  | קשר אישי עם תלמידים (והורים) |
| .13*                 | .26***              | .17**   | .05                       | .11             | .26***        | .25***  | -.10  | תמיכת הנהלה וקולגות          |
| .14*                 | .43***              | .42***  | .04                       | .15*            | .22***        | .32***  | .05   | משאבים אישיים                |
| .15*                 | .30***              | .29***  | .07                       | .06             | .23***        | .31***  | -.08  | למידה ופיתוח מקצועי          |

Notes: \* p < .05; \*\* p < .01; \*\*\* p < .001

כל המשאבים שנבדקו היו קשורים באופן חיובי למגויסות, רגשות חיוביים, ביצועים, ומסוגלות בהוראה (היו קשרים עם מדדי רווחה ותפקוד נוספים)

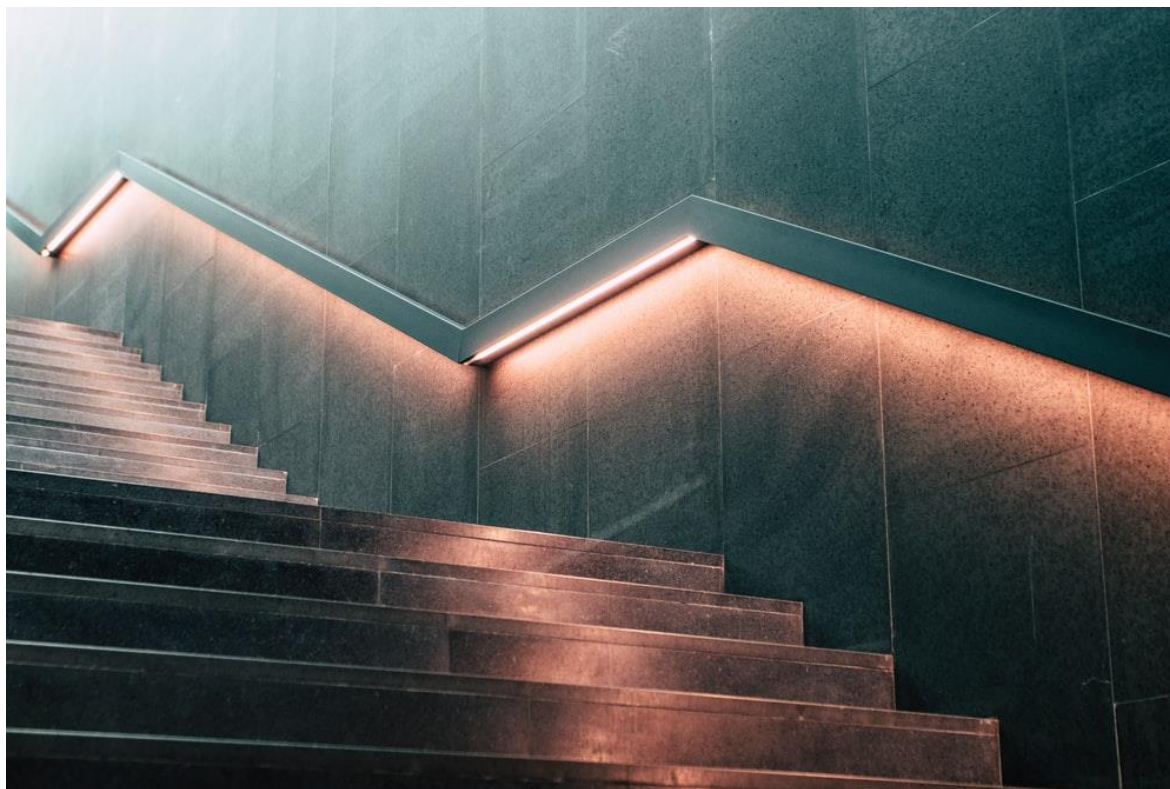


# מהם המשאבים החשובים?



- בסדרת רגרסיות stepwise בדקנו את המשאבים שהם בעלי הקשרים המשמעותיים ביותר לתפקוד ולרווחת המורות (מעבר לגיל, וותק, ומדד טיפוח).
- המשאבים בעלי הקשר הייחודי המשמעותי ביותר למגויסות, רגשות חיוביים, התמודדות עם השינוי בהוראה, ביצועים, התפתחות יכולות ההוראה ומסוגלות בהוראה בסגר:
- קשר אישי עם תלמידים והורים
- שימוש במשאבי הוראה דיגיטליים

4. האם גיל, וותק או מדד הטיפוח של בית הספר השפיעו על האתגרים, המשאבים, התפקוד והרווחה של מורות בתקופת הסגר?



# האם האתגרים קשורים לגיל, וותק או מדד הטיפוח של בית הספר?

| אתגרים                                         | גיל    | ותק   | מדד טיפוח |
|------------------------------------------------|--------|-------|-----------|
| אתגרים מקצועיים הקשורים לסגר                   | -.06   | -.002 | .11       |
| אתגרים הקשורים למשפחה ולאיזון עבודה-משפחה/חיים | -.19** | ~.12- | .01       |
| חוסר היכרות עם התלמידים                        | -.04   | -.02  | -.08      |
| חוסר ידע טכנולוגי/ מקצועי                      | -.03   | .05   | .08       |
| מחסור בתשתיות/ מחשבים                          | -.03   | .03   | .22**     |

**נמצא קשר שלילי מובהק בין גיל לבין אתגרים הקשורים למשפחה ולאיזון עבודה משפחה/חיים (אולי מצביע על קושי של מורות שהן אימהות צעירות).**

**נמצא קשר חיובי בין מדד הטיפוח של בית הספר לבין מחסור בתשתיות/מחשבים.**

# האם המשאבים קשורים לגיל, וותק או מדד הטיפול של בית הספר?

| משאבים                       | גיל  | ותק    | מדד טיפוח |
|------------------------------|------|--------|-----------|
| שימוש במשאבי הוראה דיגיטליים | .14* | .14*   | .06       |
| קשר אישי עם תלמידים (והורים) | .16* | .21*** | .05       |
| תמיכת הנהלה וקולגות          | .01  | .04    | .07       |
| משאבים אישיים                | .07  | .13*   | .07       |
| למידה ופיתוח מקצועי          | .14* | .17**  | .16*      |

נמצאו קשרים חיוביים בין גיל וותק לבין שימוש ברוב המשאבים (מלבד תמיכת הנהלה וקולגות). מורות מבוגרות וותיקות השתמשו יותר במשאבי הוראה דיגיטליים, קשר אישי עם תלמידים והורים, ולמידה ופיתוח מקצועי. מורות ותיקות דיווחו גם על יותר שימוש במשאבים אישיים. מדד הטיפול של בית הספר היה בקשר חיובי רק עם שימוש במשאבי למידה ופיתוח מקצועי.

# קשרים בין התמודדות, התפתחות ורווחת המורות לבין גיל, ותק ומדד טיפוח של ביה"ס

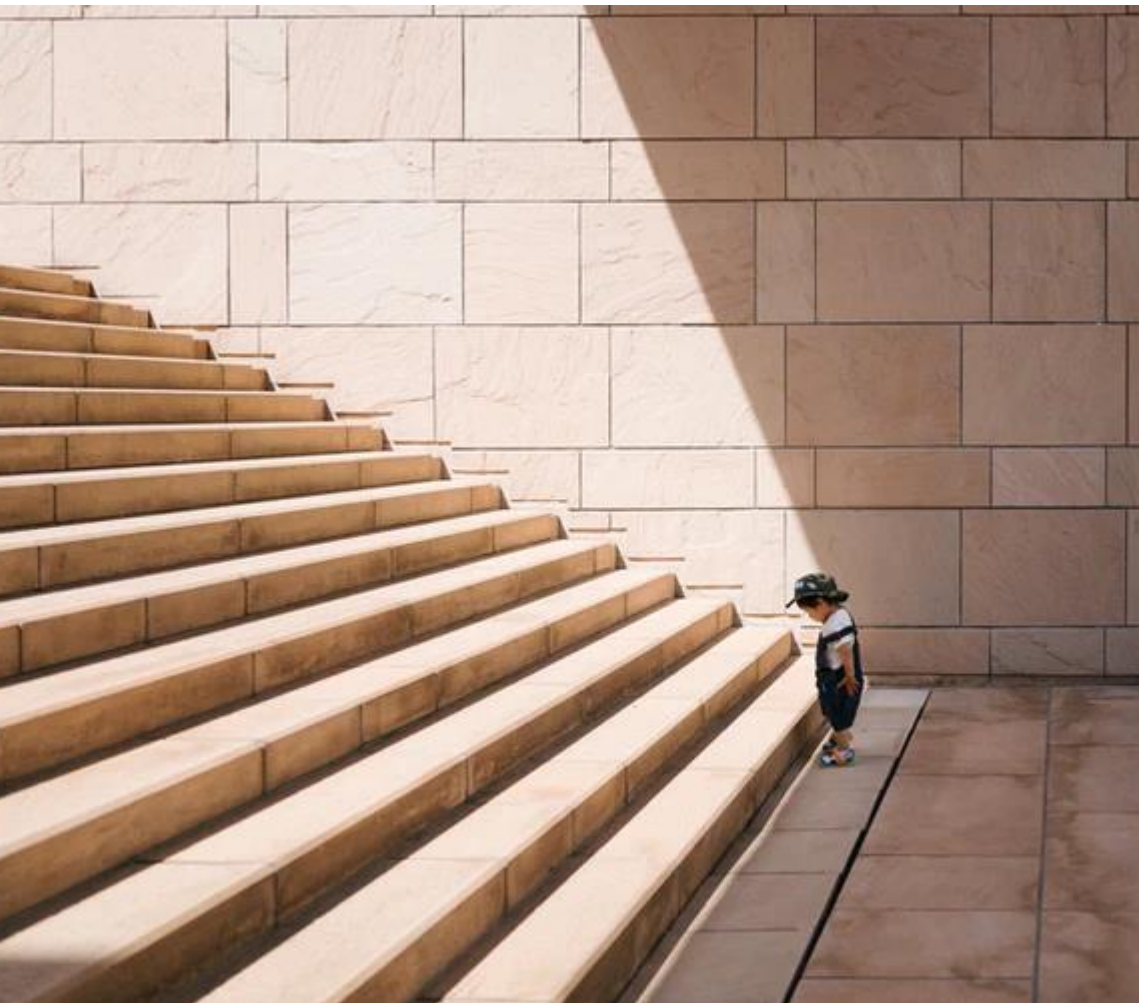
| מדד טיפוח | ותק   | גיל    |                           |
|-----------|-------|--------|---------------------------|
|           |       |        | <b>רווחה נפשית</b>        |
| -.02      | -.14* | -.20** | שחיקה                     |
| .13       | .20** | .21*** | מגויסות                   |
| .16*      | .18** | .14*   | רגשות חיוביים             |
| .17*      | .18** | .19**  | מצבי הנפשי כיום           |
|           |       |        | <b>תפקוד</b>              |
| -.01      | .12   | .10    | התמודדות עם השינוי בהוראה |
| -.06      | .12~  | .14*   | ביצועים                   |
| -.03      | .13*  | .15*   | מסוגלות בהוראה בסגר       |
| .03       | .12~  | .14*   | התפתחות יכולות הוראה בסגר |



# המשך...

- באופן כללי, מורות מבוגרות וותיקות יותר דיווחו על תפקוד ורווחה נפשית גבוהים יותר.

- באופן מפתיע, מדד הטיפוח היה קשור רק למדדים של רווחה נפשית (המצב הנפשי כיום ורגשות חיוביים) - והקשר היה חיובי: מורות בבתי ספר במצב סוציו-אקונומי פחות טוב דיווחו על מצב נפשי טוב יותר.





# השפעת מדד הטיפול והוותק על הקשרים שנבדקו: מקור האינטראקציות ומשמעותן

- נראה שהאתגרים הקשורים בתשתיות היו בעלי השפעה משמעותית יותר על מורות העובדות עם תלמידים מרקע חברתי-כלכלי נמוך. אולם, נראה שגם השימוש ברוב המשאבים הוא בעל תרומה משמעותית יותר למורות אלו.
- אתגרים הקשורים במשפחה פגעו יותר דווקא במורות העובדות עם תלמידים מרקע חברתי-כלכלי גבוה.
- מבחינת הותק – נראה שהאתגרים המקצועיים הקשורים לשינוי מדפוס ההוראה הרגיל (אתגרים מקצועיים הקשורים לסגר וחוסר היכרות עם התלמידים) השפיעו יותר על מורות ותיקות.
- לא נמצאו אינטראקציות מובהקות בין השימוש במשאבים לבין וותק המורות.

# מסקנות והמלצות



1. משאבים מרכזיים
2. אוכלוסיות הדורשות תשומת לב

# 1- משאבים מרכזיים



- **הקשר עם התלמידים בתקופת הקורונה**  
היה כנראה קריטי לא רק עבור התלמידים, אלא גם עבור התפקוד והרווחה הנפשית של המורות.
- **חשוב להדגיש את הצורך בהשקעה בקשר בתקופות כמו הסגר (אולי גם על חשבון זמן הוראה מקצועית) שכן נראה שיש לו תרומה משמעותית ליכולת של המורה ללמד בצורה אפקטיבית.**



- השימוש במשאבי הוראה דיגיטליים נראה כמשאב משמעותי המסייע למורות בתקופת הסגר.

- נראה כי עזרה אינסטרומנטלית של יצירת ושיתוף משאבים אלו היא בעלת תרומה משמעותית לתפקוד המורות, ונותנת מענה לאחד האתגרים המשמעותיים שלהן בסגר.

## 2- אוכלוסיות הדורשות תשומת לב



- **מורות צעירות** כנראה בסיכון גבוה יותר לחוות מצוקה נפשית בתקופת הסגר (או בתקופות הדומות לה).
- בתקופת הסגר מורות אלו חוו אתגר משמעותי יותר **באיזון עבודה-משפחה/חיים**. אפשר שהטיפול בילדים צעירים במקביל למחויבויות ההוראה מרחוק יוצר פגיעה במורה ובתפקודה. כדאי לנסות למצוא פתרונות לסוגיה, למשל לספק מערך תמיכה מתאים.
- מורות צעירות כנראה **נוטות פחות להשתמש במשאבים** העומדים לרשותן. כדאי לסייע להן בכך, ואולי אפילו ליצור עבורן משאבים/רשת תמיכה ייחודית.



• כדאי לשים לב גם למורות בבתי ספר שבהם לומדים תלמידים ממעמד חברתי-כלכלי גבוה. נראה כי הוראה בבתי ספר אלו עשויה לתרום לשחיקה, וכדאי להתייחס לכך ולנקוט צעדים לתמיכה במורות אלו. זוהי אוכלוסייה שבדרך כלל לא ניתנת לה תשומת לב מיוחדת בהקשר זה. כדאי גם לשים לב לאתגרים הקשורים במשפחה ובאיזון משפחה-בית באוכלוסיה זו.





- בבתי ספר עם מדד טיפוח גבוה יותר הייתה בעיה משמעותית יותר של תשתיות. יש לתת תשומת לב מיוחדת לסיפוק התשתיות הנדרשות בבתי ספר אלו.

- השפעת השימוש במשאבים בבתי ספר עם מדד טיפוח גבוה יותר הייתה משמעותית יותר. נראה שהשקעה במורות בבתי ספר אלו עשויה להיות בעלת פוטנציאל גדול במיוחד להשפיע לטובה על תפקוד ותחושות המורות.

# מודל הדרישות-משאבים בסגר



# מגבלות המחקר

יש להתייחס למסקנות המחקר תוך תשומת לב למגבלותיו:

- דיווח עצמי
- השתתפות בהתנדבות, ובתקופה לחוצה (עשוי ליצור מדגם מוטה).
- מחקר בנקודת זמן אחת (קשה להסיק על סיבתיות).



# תודה!

למשתתפות המחקר

לצוות המחקר

למשרד החינוך