

מלחמת 'חרבות ברזל': רווחה רגשית ומשאבי התמודדות של יועצות חינוכיות מהחברה היהודית במצב של חירום מתמשך

פרופ' משה טטר, ד"ר יוליה ליפשיץ-ברזילר,
ד"ר סימה עמרם-וקנין, ד"ר אינה בן אורי
האוניברסיטה העברית בירושלים

04.12.2024



רקע

- continuous traumatic situation or stress
- היועצות החינוכיות ממלאות תפקיד מרכזי בקידום הרווחה הנפשית והחוסן של כל באי בית הספר בשגרה ובמצבי חירום.
- shared trauma reality של היועצות ונועציהן
- החשיבות של בחינת המשאבים והכוחות היכולים לעמוד לטובת התמודדות מיטבית של היועצות.

רקע

ההון הפסיכולוגי - PsyCap (Psychological Capital)

מתייחס לארבעה משאבי-התמודדות:

(2017) Luthans & Youssef-Morgan



מסוגלות עצמית נוגעת לאמונותיהם של אנשים לגבי כישוריהם ויכולותיהם לגייס בהצלחה משאבים לביצוע משימות.

חוסן נפשי: יכולת פסיכולוגית להתאושש ממצוקות, אי ודאות, כישלון או אפילו שינוי חיובי ולהסתגל למציאות החדשה.

אופטימיות היא הערכה קוגניטיבית חיובית לכך שבסבירות גבוהה תהיה תוצאה רצויה (מבוסס הסתברות, ראיות).

תקווה היא האמונה שתגיע התוצאה הרצויה, ללא קשר להסתברות שלה (עצם האמונה באפשרות שיהיה טוב).

PsyCap

- מטה אנליזה (Avey et al., 2011) תמכה ביכולת של המשאבים האלה לנבא ביצועי עבודה ותוצאות רצויות (שביעות רצון בעבודה, מחויבות ארגונית ורווחה פסיכולוגית).
- מחקרים קודמים על PsyCap אימצו גישה ממוקדת משתנה לבחון קשרים של כל אחד מארבעת המרכיבים של PsyCap בנפרד, על תוצאות עבודה שונות.
- עם זאת, חשוב לבחון האם שילובים או פרופילים שונים של מרכיבי PsyCap קשורים באופן דיפרנציאלי לתוצאות עבודה שונות.
- המחקר הנוכחי, באמצעות גישה ממוקדת אדם, מאפשר לזהות קבוצות הומוגניות של אנשים המאופיינים על ידי צירופים דומים של המשתנים

מטרות המחקר

- (1) בחלק האיכותני בחנו את תפיסותיהן של היועצות החינוכיות את החוויה וההתמודדות עם אתגרי מצב החירום המתמשך.
- (2) בחלק הכמותני איתרנו פרופילים של הון פסיכולוגי בקרב היועצות החינוכיות בזמן החירום המתמשך, וכיצד פרופילים שונים מנבאים אינדיקטורים של שלומות תעסוקתית – תפיסת תפקוד ושחיקה.
- (3) האם גורמים כגון גיל, ניסיון בייעוץ, עבודה בזרם חינוכי ממלכתי או ממ"ד, חיים ו/או עבודה באזורים החשופים לירי טילים חוזר ונשנה, שירות מילואים של היועצות או של משפחתן הקרובה, מנבאים את השיוך לפרופילים של הון פסיכולוגי.

שיטה

- במחקר השתתפו 637 יועצות חינוכיות מהחברה היהודית מאזורים שונים בארץ.
- מתוך המשתתפים יש 44 גברים (7%).
- 209 (32.8%) עובדים במסגרת מ"מ"ד, ו-428 (67.2%) בממלכתי.
- מתוך היועצות, יש 28 יועצות מפונות (18%), 8 (1.3%) היו במילואים בעצמן/ם, ול-254 (39.9%) יש בני משפחה קרובים ששירתו במילואים במלחמה.
- בתוך היועצות, 182 (28.6%) עבדו או גרו באיזור תחת ירי טילים אינטנסיבי.

החלק האיכותני

■ ערכנו ניתוח תוכן ל-7 שאלות פתוחות:

- (1) איך את/ה מרגיש/ה בתקופה זו סביב מצב החירום הביטחוני המתמשך?
- (2) מהו לדעתך התפקיד המרכזי שלך כיועץ/ת בתקופה זו?
- (3) מהם הכישורים והמיומנויות הנדרשים לך כיועץ/ת בתקופה זו?
- (4) מהו האתגר המשמעותי ביותר עבורך כיועץ/ת בתקופה זו?
- (5) כיצד את/ה מתמודד/ת כיועץ/ת עם האתגרים בתקופה זו?
- (6) מה מסייע לך להתמודד בתקופה זו?
- (7) מה חסר לך על מנת להתמודד טוב יותר כיועץ/ת עם המצב הנוכחי?

1. חוויה רגשית במהלך מלחמת חרבות ברזל

f%	f	
		קושי רגשי ותפקודי
46.3	268	מצב רגשי ירוד של היועצת
18.3	106	קושי תפקודי בעבודה ו/או בבית
12.4	72	תחושת חוסר ביטחון וחוסר וודאות
9.5	55	קשיי תפקוד קוגניטיביים ופיזיים
		תקווה ומציאת משמעות
24.4	141	תקווה, אופטימיות והכרת הטוב
20.9	121	היאחזות בשגרה ובתפקוד
10.7	62	מציאת משמעות וכוחות בעבודה או בעשייה עבור אחרים
5.4	31	מציאת משמעות וכוחות באמונה באל ובפרקטיקות דתיות
4.1	24	שונות

2. תפיסת תפקידן המרכזי של היועצות במצב חירום מתמשך

f%	f	
47.1	273	הקשבה, אמפתיה ותמיכה רגשית
41.9	243	החזקה ותמיכה מערכתית
35.4	205	ביסוס חוסן וכוחות של האחר
19.6	114	איתור ו/או טיפול במקרי קצה
19.3	112	עידוד לשגרה ותפקוד
14.8	86	השראת תקווה, אופטימיות ומודלינג להתמודדות
2.9	17	שונות

3. כישורים ומיומנויות הנדרשים ליועצות במצב חירום מתמשך

f%	f	
68.7	398	מיומנויות תקשורת מקצועיות
47.4	275	מיומנויות ויסות וחוסן אישי
31.4	182	מיומנויות מנהיגות ייעוצית
22.6	131	ידע ומיומנויות בעיתות חירום
21.4	124	אופטימיות, תקווה ואמונה
20.2	117	מיומנויות של עבודה מערכתית
15.8	92	מיומנויות של סדר וארגון
2.2	13	שונות

4. אתגרים משמעותיים הניצבים בפני יועצות במצב חירום מתמשך

f%	f	
38.1	221	קושי לעבוד עם אוכלוסייה בעלת מאפיינים חירומיים או טראומטיים
18.1	105	קושי עם הציפייה לתמוך באחרים מתוך דילול משאבים אישיים
17.9	104	קושי עם העומס ותנאי העבודה במצב חירום
13.7	80	מצב רגשי ו/או קוגניטיבי ירוד של היועצ/ת
12.0	70	קושי עם חוסר וודאות ו/או החזקת שגרה בגלל מצב החירום
10.8	63	קושי עם איזון בית – עבודה
5.5	32	שונות

5. התמודדות עם אתגרים הניצבים בפני יועצות במצב חירום מתמשך

f%	f	
31.7	184	התמודדות פעילה הממוקדת בסיוע לאחר
5.1	30	הישענות על ידע, ניסיון ומידע
13.1	76	שמירה על תכנון וארגון עצמי
18.4	107	פעילויות הרגעה ומילוי "מצברים"
20.2	117	ראייה חיובית, תקווה ואופטימיות
3.7	22	התמודדות אמונית ופרקטיקות דתיות
		קבלת תמיכה ושיתוף פורמלית ובלתי פורמלית
28.3	164	קבלת תמיכה ושיתוף פורמלי
7.0	41	קבלת תמיכה ושיתוף בלתי פורמלי
7.4	43	קבלת תמיכה ושיתוף עם מקור שלא הוגדר
3.4	20	התמודדות לא פרודוקטיבית
9.6	56	שונות

6. מקורות סיוע להתמודדות במהלך מלחמת חרבות ברזל

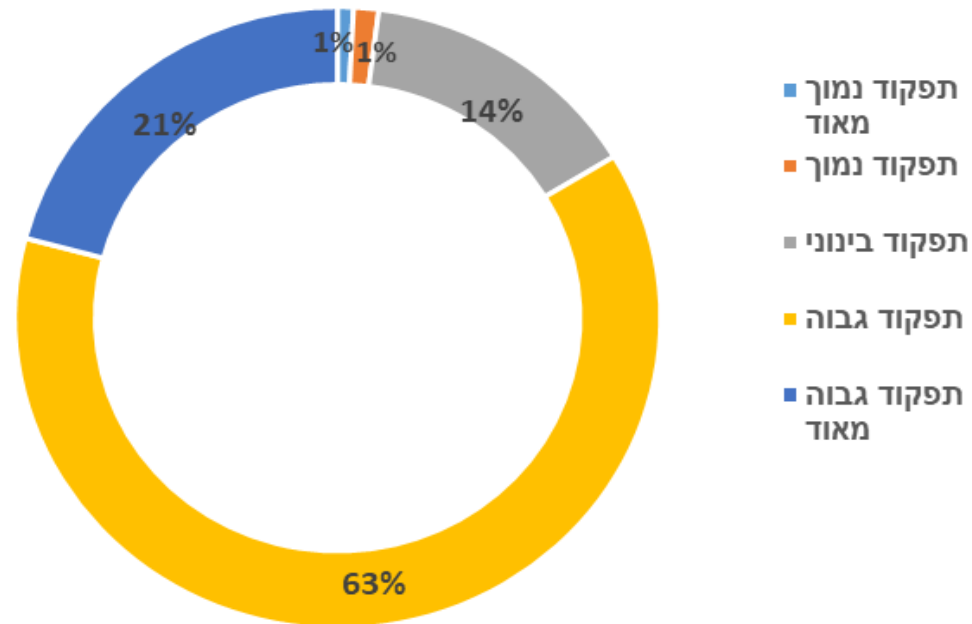
f%	F	
		קבלת תמיכה
37.2	216	תמיכה בלתי פורמלית
26.3	153	תמיכה ו/או פירגון מקהילת בית הספר
21.2	123	תמיכה מקצועית
5.3	31	תמיכה ממקור לא מוגדר
		תחזוקה עצמית
25.1	146	תחושת שליחות ועשייה למען האחר
18.9	110	אמונה באל ופרקטיקות דתיות
13.1	76	משאבים קוגניטיביים ורגשיים
15.1	88	תקווה, אופטימיות וראייה חיובית
10	58	חוללות עצמית וחוסן
7.5	44	ידע, ניסיון ומיומנויות ניהול עצמי
3.6	21	שונות

7. דברים שחסרים ליועצות והיו מסייעים להן להתמודד טוב יותר בתקופה זו

f%	F	
29.1	167	צורך בשעות ותנאי עבודה מותאמים יותר
		התאמת ההתנהלות המערכתית למצב הנוכחי
15.2	87	הקצאת משאבים והתנהלות מול מערכות חוץ בית ספריות
7.6	44	התאמת התנהלות פנים בית ספרית למצב הנוכחי
25.1	144	צורך במענה רגשי של היועצת עבור עצמה
11.8	68	צורך במענה של ליווי ותמיכה מקצועית
9.4	54	צורך ברכישת ידע מקצועי וכלים נוספים
9.7	56	לא חסר דבר
7.5	43	שונות

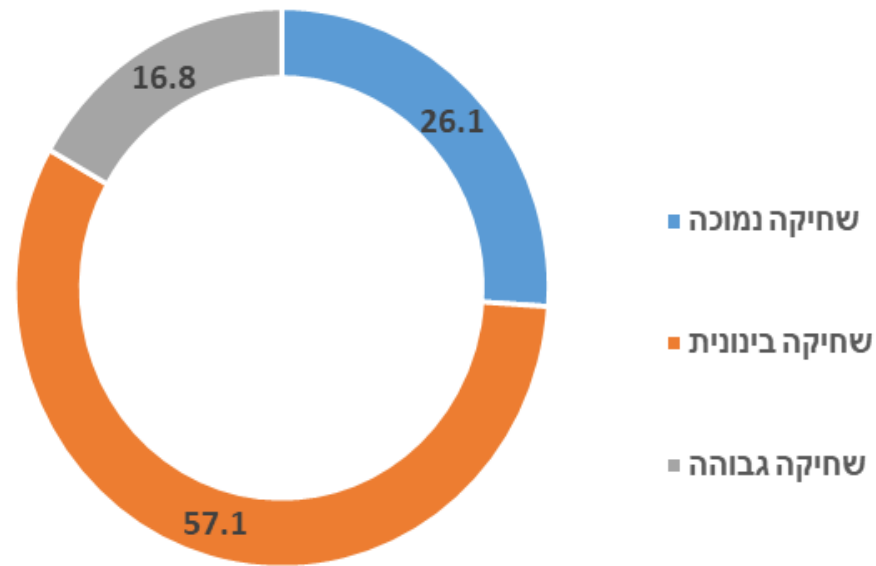
החלק הכמותני

תפקוד נתפס בקרב יועצות חינוכיות במלחמת חרבות ברזל



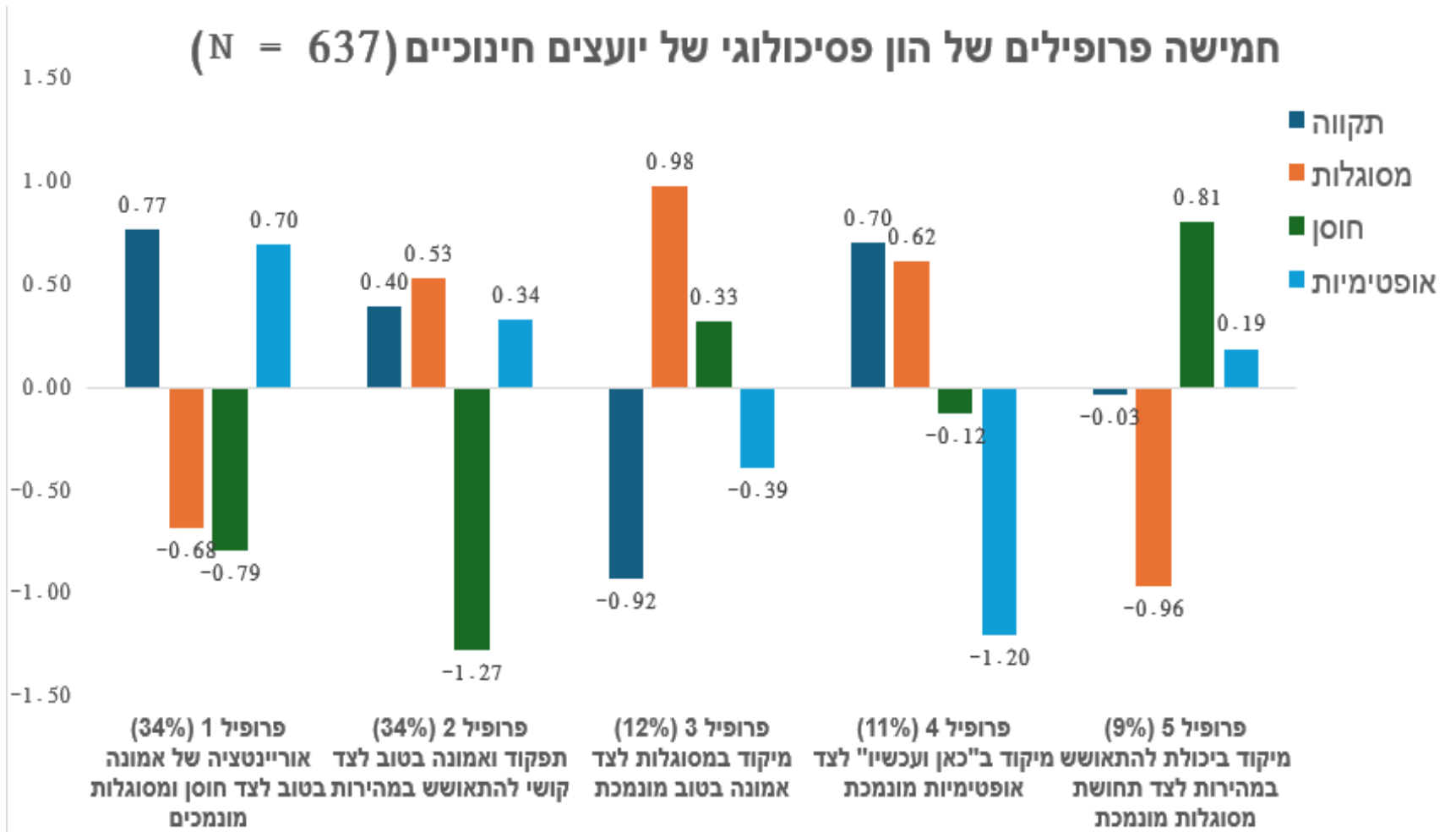
באופן כללי, 84% מהיועצות במדגם ציינו שהתפקוד שלהן טוב (גבוה-גבוה מאוד), ואילו 16% ציינו שהתפקוד שלהן בינוני ומטה.

שחיקה בקרב יועצות חינוכיות במלחמת חרבות ברזל



26.1% מהיועצות דיווחו על שחיקה נמוכה, 57.1% דיווחו על שחיקה בינונית, ו-16.8% דיווחו על שחיקה גבוהה.

ניתוח פרופילים



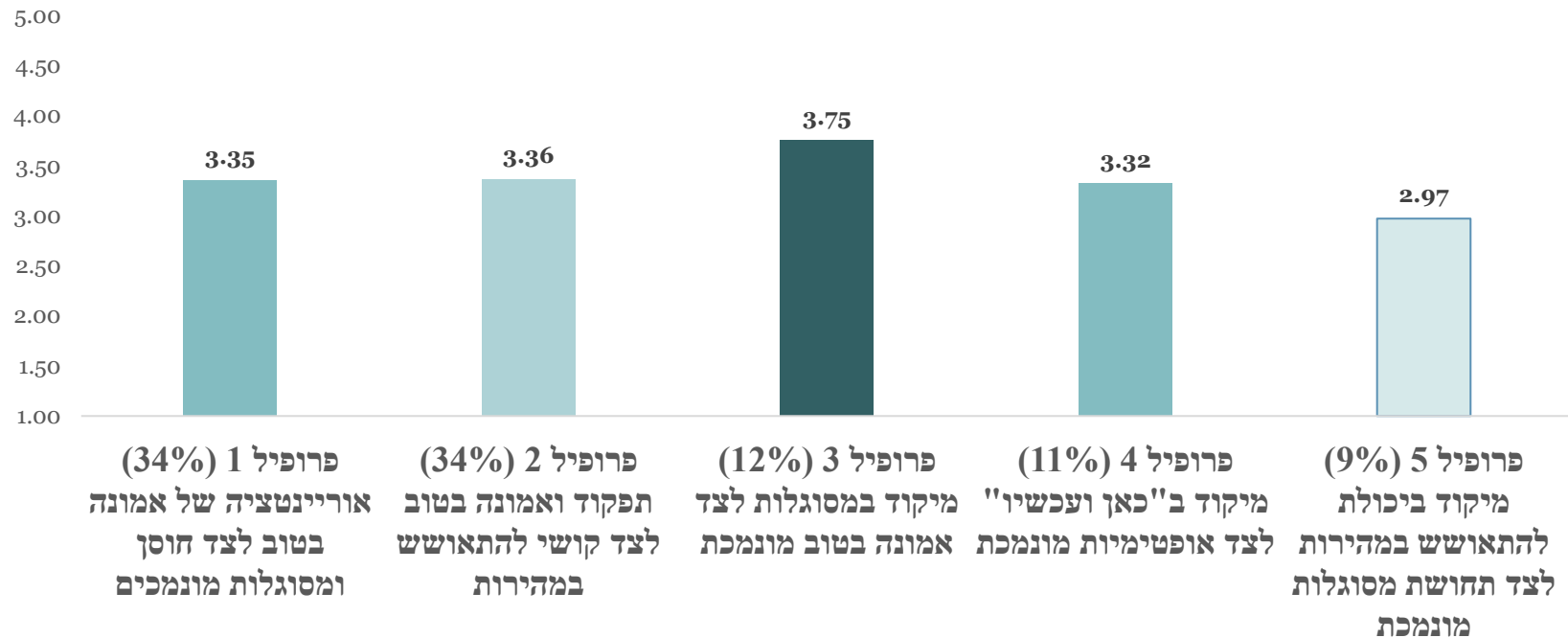
החלק הכמותני

- לא נמצאו הבדלים בין הפרופילים לפי (א) גיל, (ב) עבודה או מגורים באיזור תחת ירי טילים אינטנסיבי, (ג) מילואים שלהן או של הקרובים, (ד) תפיסת התפקוד המקצועי.
- כן נמצאו הבדלים בין הפרופילים לפי (א) שנות ניסיון בייעוץ, (ב) זרם חינוכי, ו(ג) תפיסת השחיקה.

- פרופיל 1 ("אוריינטציה של אמונה בטוב לצד חוסן ומסוגלות מונמכים") כולל יועצות עם יותר שנות ניסיון (ממוצע 11.7 שנות ניסיון), בעוד שליועצות בפרופיל 4 ("מיקוד ב"כאן ועכשיו" לצד אופטימיות מונמכת") יש פחות שנות ניסיון בייעוץ (ממוצע 8 שנות ניסיון).
- לגבי הזרם החינוך שבו היועצות עובדות (ממלכת/ממ"ד), בפרופיל 3 ("מיקוד במסוגלות לצד אמונה בטוב מונמכת") הייתה שכיחות גבוהה יותר של יועצות העובדות בבתי ספר ממלכתיים (83%) לעומת שכיחותן בפרופילים אחרים (59%-70%).

- היועצות בפרופיל החמישי, דהיינו המאופיינות בחוסן מוגבה, דיווחו על רמות נמוכות יותר של שחיקה בהשוואה לפרופילים אחרים.

שחיקה לפי 5 פרופילים של הון פסיכולוגי



1. המלצות לגבי חיזוק החוסן בקרב היועצות החינוכיות

ברמת הפיקוח:

- דרגי הפיקוח השונים - **השתלמות חובה** לדרגי הפיקוח השונים של שפ"י בנושא ביסוס חוסן של יועצות חינוכיות.
- קהילות העמיתים באזורי הפיקוח השונים – הגדרת נושא החוסן האישי-מקצועי של היועצות כ"נושא מרכז שנת"י" בתוכנית העבודה.
- מערך ההדרכה בשפ"י – הכשרת **מדריכות תמיכה ליועצות**, מומחיות לטיפול בנושא זה, באופן מובחן מהטיפול בנושאי רווחה נפשית וחוסן של תלמידים, סגלי חינוך ומשפחות.
- קורסי הסופרוויז'ן ליועצות בשפ"י – הכנסת **תכני טיפוח חוסן של יועצות** בקורסי הסופרוויז'ן בשפ"י.
- תהליכי הערכה מובנים – ביסוס מנגנון הערכת שלומות תקופתית של היועצות, עם דיווח והתייחסות מותאמת של המפקחות האזוריות לממצאים גם באמצעות המדריכות המומחיות לתחום טיפוח החוסן של היועצות.

1. המלצות לגבי חיזוק החוסן בקרב היועצות

ברמת היועצת וברמת ההכשרה

- יועצות בשנותיהן הראשונות – על מנת לבסס את ההבנה של היועצות החדשות בצורך ובמיומנויות לטיפוח חוסן הן, אנו ממליצים להוסיף אל השתלמויות החובה בשנים הראשונות במקצוע, השתלמות אחת המתמקדת בנושא זה.
- יועצות ותיקות – מומלץ לעגן את ההזדמנות למצוא מקורות חוסן אישיים ומקצועיים בהשתלמות חובה אחת לפחות במהלך החיים המקצועיים של היועצות.
- כלל היועצות – חלק מהיועצות ציינו כי חיזוק הידע הממוקד בהתנהלות מקצועית בזמן מצב חירום, עשוי לסייע להן. על כן, מומלץ לבצע "רענון" יזום של עקרונות התנהלות ייעוצית בזמן חירום מדי שנה ובמצבי עקא לעשות זאת ביתר אינטנסיביות.
- ברמת ההכשרה, אנו ממליצים להפנות את תשומת לבם של המוסדות המכשירים יועצות חינוכיות ברחבי הארץ אל הצורך להתייחס לנושא זה כבר בתהליך ההכשרה, מתוך תקווה לפתח מודעות בקרב פרחי יעוץ אל תחזוקה עצמית שתסייע במניעת תהליכי שחיקה בהמשך דרכם המקצועית.

2. המלצות לגבי התייחסות אל אתגרים מערכתיים בתקופת החירום המתמשך

אנו ממליצים להקצות משאבים ייעודיים (שעות, תקנים) על מנת להתמודד באופן מותאם יותר עם עומסי העבודה הייעוצית בשעת חירום (כדוגמת אלה שהוקצו בזמן מגיפת הקורונה).

■ המערך התוך בית-ספרי

מומלץ כי במקביל לצוות שעת חירום הקיים ממילא בבית הספר, יוקם צוות פנים בית-ספרי מצומצם-ממוקד לעזרת היועצת בשעת חירום. הצוות הממוקד ינוהל על ידי היועצת והיא תפעיל שיקול דעת מקצועי בחלוקת המשימות המתאימות לאנשי הצוות. התהליך ילווה על ידי מדריכת התמיכה ליועצות.

■ המערך החוץ בית ספרי

אנו ממליצים על גורם ייעוצי מארגן אחד בכל ישוב המתכלל את כלל אפשרויות התמיכה ברשות המקומית הספציפית עם האפשרויות המוצעות על ידי משרד החינוך. לצורך העניין, זו יכולה להיות יועצת אחת בישוב המרכזת את אפשרויות התמיכה הקהילתית ותתוגמל עבור עבודתה זו.