

פיתוח והערכה של תכנית להעצמת האכפתיות והיכולות החברתיות רגשיות, עבור צוות חינוכי של תלמידי חטיבות הביניים

ד"ר ריקרדו טרש, החוג ליעוץ חינוכי ולקויות למידה, ביה"ס לחינוך, אוניברסיטת תל אביב
פרופ' נורית ירמיה, המחלקה לפסיכולוגיה, האוניברסיטה העברית
פרופ' אודרי רקח-אדי, החוג למדיניות ומנהל בחינוך, ביה"ס לחינוך, אוניברסיטת תל אביב

יכולות רגשיות חברתיות

למידה חברתית ורגשית היא התהליך בו ילדים ומבוגרים לומדים:

להבין ולנהל רגשות

לקיים קשרים חיוביים

לקבל החלטות בצורה אחראית

יש המדגישים את תפקיד המודל להזדהות וחקוי אשר מבוגרים יכולים לשמש לילדים
תוך הפגנת התנהגות התומכת בערכי ה-SEL.

השערות המחקר

תכנית ההתערבות תגרום לשינויים מובהקים רק בקבוצת ההתערבות ב:

רמת הלחץ והשחיקה ↓ ורווחתם הנפשית ↑ של המורים

↑ רמת הקשיבות והחמלה העצמית של המורים כלפי עצמם וכלפי הצוות והתלמידים.
כשירות חברתית רגשית שלהם (אשר תימדד על ידי תמיכה חברתית, ויסות רגשי
ואמפתיה רב ממדית)

↑ ניהול כיתתי ← אקלים בית ספרי וכתתי מיטבי ↑ מערכות היחסים מורה-תלמיד

כתוצאה מהשינויים שצוינו לעיל התלמידים יפגינו עליה בתחושת השייכות, המוטיבציה
ללמידה, רמת המעורבות בלמידה, התנהגות בקהילה ואיכות היחסים עם שאר ילדי
הכיתה והמורים

מודל ההתערבות

מודל ההתערבות משלב בין:

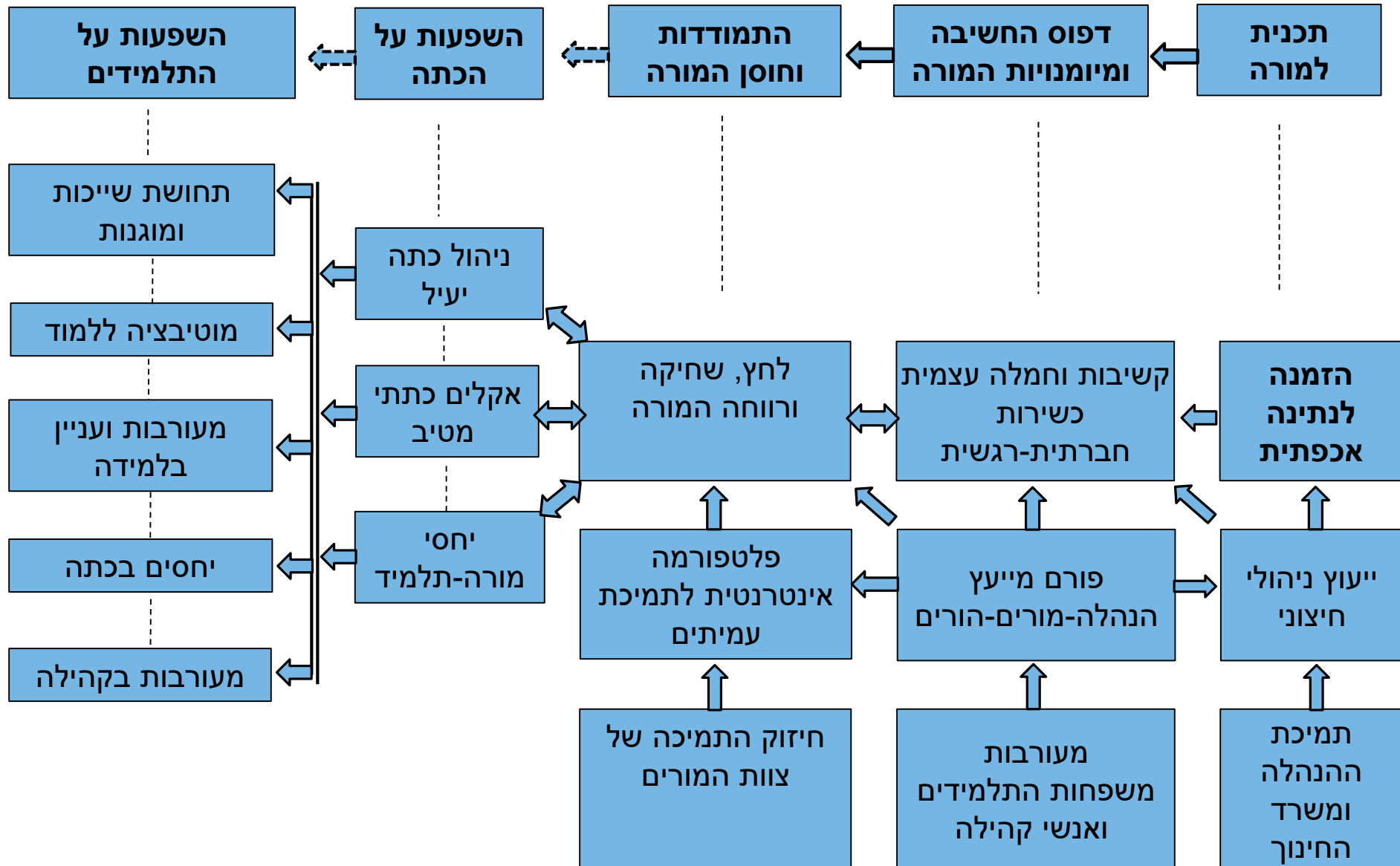
המודל הלוגי של אימון במיינדפולנס (Roeser, Skinner, Beers, & Jennings, 2012)

מודל הכתה הפרו-חברתית (Jennings, Snowberg, Coccia, & Greenberg, 2011)

תקשורת מגדלת מטיבה (אייכה, לבב 2018)

הגישה האקולוגית של ברונפנברנר (Bronfenbrenner, 2005)

המודל האקולוגי-מערכתי לכשירות חברתית-רגשית של מורים



תכנית ההתערבות

הכשרה בית ספרית

תכנית ייעוצית לצוות ההנהלה

יצירת פורום מייעץ של הורים מורים והנהלה

תמיכת עמיתים

1. הכשרה בית ספרית

הזמנה לנתינה אכפתית

תועבר ל-20-30 אנשי צוות החינוכי בשמונה מפגשים של 3 ש' אקדמיות ותכלול: מתן יידע ומיומנויות במיינדפולנס

קבלת חמלה

נתינת חמלה ומתן חמלה לאחרים

התמודדות עם דחק ושחיקה

פתרון קונפליקטים

תקשורת מגדלת מטיבה

התכנית תלווה בפלטפורמה אינטרנטית הכוללת מידע פסיכו-חינוכי, הקלטות של תרגולים קונטמפלטיביים. היא תאפשר גם דיווח וקבלת משוב על פעילויות שניתנו בהכשרה

תכני תכנית ההתערבות

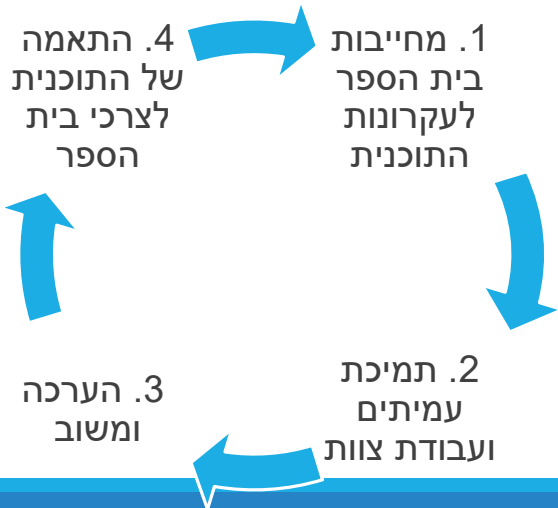
| | |
|--|---|
| | |
| הבסיס הפסיכו-פיזיולוגי להבנת כשירות חברתית-רגשית | 1 |
| מפגש ממוקד מיינדפולנס | 2 |
| התמודדות עם לחצים ושחיקה | 3 |
| מפגש ממוקד חמלה | 4 |
| טיפול חמלה עצמית | 5 |
| טיפול חמלה כלפי אחרים | 6 |
| תקשורת מגדלת מטיבה | 7 |
| התמודדות עם קונפליקטים | 8 |

2. תכנית ייעוצית לצוות ההנהלה

הטמעת התכנית כחלק משגרות בית הספר תתבסס על תהליך מעגלי הכולל ארבעה שלבים:

1. יצירת מחויבות לעקרונות התוכנית על ידי שיתוף מנהל וצוות בית הספר בכל שלבי התוכנית, הכרת עקרונות הפעולה ודרכי הפעולה הנדרשים בהפעלת התוכנית
2. גיוס מורים מובילים ומחויבים לתוכנית הפועלים כקבוצת עמיתים על בסיס שוטף ורציף בין השאר על בסיס פלטפורמה אינטרנטית
3. איסוף נתונים והערכה מעצבת בכל שלבי התוכנית על ידי הפורום המייעץ
4. התאמת התוכנית לצרכי בית הספר על בסיס הנתונים שיאספו במהלך הפעלת התוכנית

תהליך זה יאפשר לאתר ולזהות את השגרות המותאמות לבית הספר בכדי להטמיע אותן כחלק מובנה בפעילויות השוטפות של בית הספר



3. יצירת פורום מייעץ של הורים מורים, ההנהלה ואנשים בעלי השפעה בקהילה

תפקידו של הפורום הוא להגביר את המעורבות והתמיכה שבין משפחות התלמידים והקהילה לבין צוות בית הספר. זאת דרך:

שילוב של הורים בפעילויות בית ספריות

לימוד אקטיבי של תלמידים במוסדות קהילתיים

יצירת פרויקטים קהילתיים

4. תמיכת עמיתים

תמיכת עמיתים באמצעות פלטפורמה המחברת בין קבוצות עמיתים העובדים יחד על פתוח משאבים להתמודדות עם לחצים תעסוקתיים ושחיקה, על טיפוח חמלה עצמית והכרת תודה ועל פתרון קונפליקטים תעסוקתיים

הטמעת התוכנית

גיבוש והפצת החזון לשינוי הבית ספר: יצירת מחוייבות של מנהלי בית הספר לתוכנית, אשר יקחו חלק פעיל ביישומה.

יצירת תרבות קולגיאלית

מעקב אחר היישום ומתן תמיכה מתמשכת במהלך היישום

הערכה והתאמה של התוכנית

כלי המחקר

שאלונים לצוות החינוכי: דחק, רווחה נפשית, חמלה עצמית, תמיכה חברתית נתפסת, אסטרטגיות ויסות רגשי, אמפתיה רב-ממדית, ניהול כיתתי.

שאלונים לתלמידים: אקלים הכיתתי והבית ספרי: שביעות רצון מביה"ס, יחסים בין באי ביה"ס, מוגנות והתנהגות נאותה, הוראה, למידה והערכה, חינוך חברתי ערכי; מוטיבציה ללמידה, התפתחות בגיל ההתבגרות (אולי), יחס מורים כלפי הורים

אקלים בית ספרי וכיתתי – הקלטות: שיעורים ומפגשי מורים

ראיון חצי מובנה

המדגם

פנייה רחבה למנהלי/ות בתי ספר ממגזרים שונים ומרקע סוציו אקונומי מגוון, בהם ההנהלה מחויבת לתהליך שינוי.

בכל בית ספר (הן בשלב הפיילוט והן בשלב המחקר) ישתתפו כ-25 אנשי צוות חינוך. 10 בתי ספר ישמשו קבוצת ביקרות.

שאלונים יועברו לאנשי צוות החינוך המשתתפים במחקר ולמדגם של כ-200 תלמידים מתוך כל בית ספר.

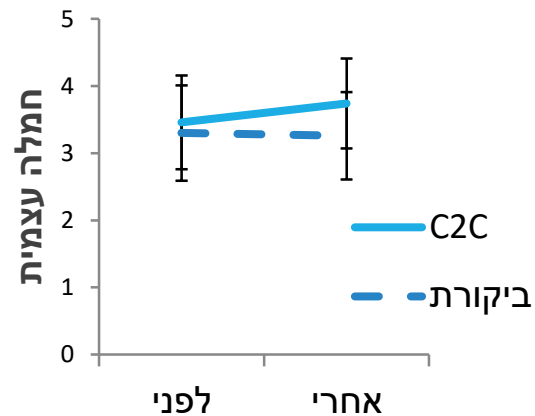
ראיונות עומק עם מדגם של בין 20 ל-40 אנשי צוות לפני, בתום העברת התכנית ושנתיים לאחר סיומה.

פעילות המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

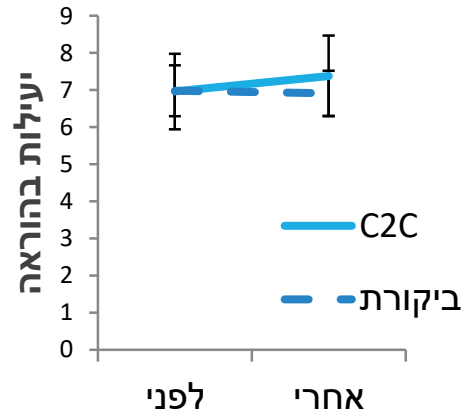
- עד היום יושמה התכנית הזמנה לנתינה אכפתית ב-20 בתי ספר ברחבי הארץ (כולל בתי ספר יהודים וערבים)
- השנה מועברת התכנית בקרב מורים בחטיבת הביניים בכפר הירוק ובחוף השרון (שפיים)
- עד כה המשוב מצוין
- 2 מחקרים בעיצומם
- כ-400 מורים למדו שנתיים בהשתלמויות 7-9 (אופק חדש)
- תכנית דו-שנתית

ממצאים ראשוניים

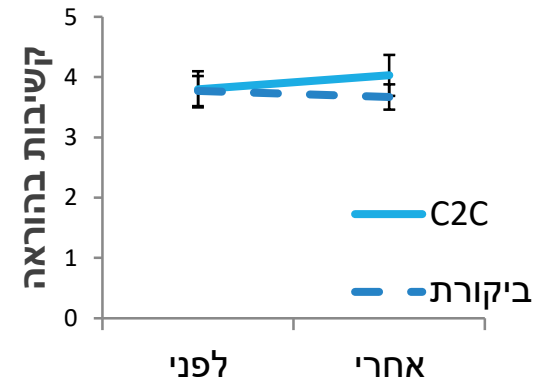
במחקר המבוסס על התערבות דומה לזו אשר מוצעת במחקר זה (44 משתתפים), נמצאה בקבוצת ההתערבות בלבד עלייה ברמת הקשיבות של המורים, בתחושת היעילות שלהם בהוראה ובחמלה העצמית, יחד עם ירידה ברמת הלחץ והרומינציה. מאמר המציג נתונים אלה נמצא כרגע בשיפוט בג'ורנל מיינדפולנס



Interaction, $p=.001$, Cohen's $d=1.0$



Interaction, $p=.005$, Cohen's $d=0.82$



Interaction, $p=.001$, Cohen's $d=0.99$

צוות המחקר

ד"ר ריקרדו טרש - משלב בין הוראת קשיבות ומיומנויות חברתיות רגשיות לבין מחקר אודות השפעותיהם על מורים ותלמידים. הוא פיתח תכנית קשיבות לילדים, ואף חקר את ההשפעות התרגול על מבוגרים עם לקויות קשב ו/או למידה. הוא חלק מהצוות שיישם בישראל את תכנית ההזמנה לנתינה (Call to Care) שפותחה על ידי ה-Mind and Life Institute.

פרופ' נורית ירמיה - פסיכולוגית התפתחותית וקלינית. הקימה תכנית התערבות התנדבותית באוניברסיטה העברית למען ילדים ללא עורף משפחתי. שימשה בתפקיד המדענית הראשית במשרד המדע, הטכנולוגיה והחלל והייתה יו"ר קרן המחקר של המשרד, יו"ר קרן המחקר המשותפת לישראל – גרמניה GIF וחברת בורד בקרן המחקר BSF של ישראל –ארצות הברית. היא מלמדת ועוסקת בעשור האחרון בתחום הפסיכולוגיה החיובית ומיינדפולנס, ובשיטת אייכה להכשרת תקשורת מגדלת ומטיבה בן אנשי חינוך, הורים וילדים.

פרופ' אודרי רקח-אדי - ראשת החוג לתואר ראשון בחינוך וראשת התוכנית המואצת לתואר שני במינהל החינוך. מחקריה עוסקים בהיבטים סוציולוגים של מורים ומנהלים, בקשרי בית הספר עם הקהילה ובעלי עניין שונים, בדגש על הורים. היא מלמדת קורסים שעוסקים במעורבות הורים ובתי ספר במאה ה-21 ושיטות מחקר. בשנים האחרונות זכתה במענקי מחקר ממשרד החינוך ומהקרן הלאומית למדעים, שעסקו ביחסי בית ספר, מורים הנהלה והורים.

ד"ר רוני ברגר - ישמש יועץ לכתיבת ויישום התכנית. ד"ר ברגר הוא פסיכולוג קליני. הוא מומחה בעל שם עולמי בהתמודדות עם מצבי דחק וטראומה. הוא פיתח ערכות חוסן להתמודדות עם מצבי טראומה וערכות SEL שתורגמו ל-15 שפות ויושמו בחלק ניכר מאירועי האסון הגדולים בעולם. ד"ר ברגר משמש גם חבר הועדה המייעצת של מרכז המחקר והחינוך לחמלה ואלטרואיזם באוניברסיטת סטנפורד, שם הוא מסייע בעיצוב תכניות המטפחות מיינדפולנס וחמלה. היה שותף לכתיבת הערכה קריאה לנתינה אכפתית Call to Care