

## סיכום ממצאים:

# הוראה בזמן מלחמה: שחיקה, אתגרים מקצועיים ותמיכה

טל בן ארי ואורלי ליפקה

החוג ללקויות למידה, אוניברסיטת חיפה

מרכז אדמונד י. ספרא לחקר המוח בלקויות למידה, החוג ללקויות למידה, אוניברסיטת חיפה

מירי שריד

המכללה האקדמית גליל מערבי

מוגש למשרד החינוך, נובמבר 2024 כחלק ממענק לחקירת אתגרי מורים מקצועיים ואישיים בתקופת הפוסט קורונה

## רקע

מלחמת "חרבות ברזל" שפרצה באוקטובר 2023 העמידה את מערכת החינוך בפני אתגרים חסרי תקדים. על פי הספרות המחקרית, מלחמה מהווה אחד מגורמי הדחק המשמעותיים ביותר, המשפיע באופן עמוק על תפקודם של אנשים ועל מערכות חברתיות. בתקופת מלחמה, אזרחים חווים פחד, אובדן, וחוסר ודאות, כאשר ההשפעות הפסיכולוגיות יכולות להיות ארוכות טווח ולהשפיע על תפקודם היומיומי בתחומי המשפחה, הזוגיות והעבודה.

בתקופה זו, מערכת החינוך נדרשה להתמודד עם אתגרים מורכבים במיוחד. בתי ספר רבים באזורי הלחימה נסגרו לתקופה בלתי מוגדרת, וצוותי ההוראה יחד עם התלמידים הועברו לבתי ספר חלופיים. רבים מהתלמידים חוו חרדות כתוצאה מהפגיעה בתחושת הבטחון הפיזי שלהם, וחוויות קשות, כגון אובדן במשפחה או גיוס בני משפחה למילואים. המורים נדרשו להסתגל לשינויים אלה ולהוות גורם תמיכה משמעותי עבור התלמידים, בעודם מתמודדים בעצמם עם קשיים וחוסר ודאות כתוצאה מהמשבר.

מחקרים שבחנו הן בארץ והן בעולם תפקוד של מורים בזמן משבר כמלחמה וכמגיפת הקורונה מצביעים על מספר אתגרים משמעותיים הן ברמה המקצועית והן ברמה האישית.

על פי הספרות המחקרית (אלמוג, 2009, 2020; Baker, 2020, 2009); מורים מתמודדים עם אתגרים משמעותיים בתקופת משבר. בזמן מלחמה, מורים חווים לחץ כפול - הן כאזרחים הנמצאים במצב חירום והן כאנשי חינוך האמורים לספק תמיכה ויציבות לתלמידיהם. הם מתמודדים עם חרדות אישיות, פחד מהמצב הביטחוני, ולעיתים דאגה לבני משפחה מגויסים. ההשפעות הפסיכולוגיות של מצב החירום הן עמוקות ומשפיעות על תפקודם היומיומי בתחומי המשפחה, הזוגיות והעבודה. בבתי ספר רבים באזורי הלחימה, המורים נאלצו להתמודד עם סגירת מוסדות החינוך לתקופה בלתי מוגדרת ומעבר לבתי ספר חלופיים, מה שיצר חוסר ודאות משמעותי.

אתגר מרכזי נוסף הוא ההתמודדות עם תלמידים שחוו חוויות קשות, כגון אובדן במשפחה או גיוס של בני משפחה למילואים. המורים נדרשים להיות גורם תמיכה משמעותי ויציב עבור תלמידיהם, בעודם מתמודדים בעצמם עם קשיים וחוסר ודאות. המחקר מראה שמורים עם בני משפחה מגויסים נמצאים בסיכון מוגבר לשחיקה, כאשר הם חווים דאגה כפולה - הן למשפחתם והן לתלמידיהם.

לחץ נוסף נובע מהצורך להתאים את שיטות ההוראה למצב החירום, תוך שמירה על רצף לימודי והתמודדות עם אתגרים פדגוגיים חדשים. מורים נדרשים לגלות גמישות מחשבתית ויצירתיות בהתאמת תכניות הלימודים למצב, תוך התחשבות במצבם הרגשי של התלמידים והמשפחות.

המחקר מדגיש במיוחד את הקושי של מורים צעירים, אשר חווים רמות שחיקה גבוהות יותר בהשוואה לעמיתיהם הוותיקים. זאת בנוסף לחרדה המקצועית הרגילה הכוללת דאגות לגבי תכנון שיעורים, הערכות ביצועים, תוצאות תלמידים וההשפעה הכוללת של ההוראה שלהם.

על פי הספרות המחקרית, תמיכה חברתית מהווה גורם משמעותי בהתמודדות מורים עם אתגרי ההוראה, במיוחד בתקופות משבר (Intiyarogiu, 2018). התמיכה מתבטאת במספר אפיקים: תמיכה רגשית (אמפתיה והבנה), תמיכה אינסטרומנטלית (עזרה מעשית), תמיכה אינפורמטיבית (עצות והכוונה) ותמיכה מערכתית (משוב בונה). שני מקורות תמיכה מרכזיים זהו במחקר: תמיכת עמיתים, המאפשרת שיתוף בתובנות ואסטרטגיות הוראה (Arbiv, 2015), ותמיכת מנהלים, היוצרת סביבה חיובית ואפקטיבית בבית הספר (Abu, 2021). מחקרים מראים כי כאשר מורים מקבלים תמיכה מספקת, הם מסוגלים להתמודד טוב יותר עם תקופות לחץ ונטים לספק הוראה איכותית יותר (Yuh & Choi, 2017). יתרה מזאת, נמצא כי הקשר עם אחרים מהווה גורם מגן לבריאות הנפשית של מורים (Kim, 2021), ומורים שחסרים תמיכה חברתית ותקשורת רציפה חווים קשיים משמעותיים יותר בעבודתם (An et al., 2021).

על פי המחקר, מורים יכולים לקבל תמיכה ממספר מעגלים מרכזיים (Intiyarogiu, 2018). במעגל המקצועי, התמיכה מתבטאת בשני אפיקים עיקריים: תמיכת עמיתים, המספקת הזדמנות לשיתוף תובנות, אסטרטגיות ופתרונות לאתגרים משותפים (Arbiv, 2015), ותמיכת מנהלים, המתבטאת במתן הדרכה, עידוד והזדמנויות לפיתוח מקצועי (Abu, 2021; Bettini et al., 2018). במעגל האישי, המורים מקבלים תמיכה ממשפחה וחברים, המהווים בסיס בטוח ומכיל בעת התמודדות עם אתגרי העבודה (Zee, 2016). מחקרים מראים כי שילוב התמיכה משני המעגלים - המקצועי והאישי - מסייע למורים להתמודד טוב יותר עם תקופות לחץ, כאשר היעדר תמיכה באחד המעגלים עלול להוביל לקשיים משמעותיים בתפקוד. החוקרים מדגישים כי איכות התמיכה בשני המעגלים משפיעה ישירות על שביעות הרצון בעבודה ועל איכות ההוראה (Yuh & Choi, 2017). תמיכת עמיתים היא גורם משמעותי המשפיע על הצמיחה המקצועית והחוסן בקהילה החינוכית (Arbiv, 2015). כאשר מחנכים מתאספים לשתף תובנות, אסטרטגיות ואתגרים, הם יוצרים סביבה מטפחת שבה הלמידה חורגת מגבולות הכיתה. שיתוף הפעולה מעודד חדשנות ושיפור מתמיד בשיטות ההוראה (Shatz & others, 2014). מחקרים מראים שתמיכה חברתית עשויה להיות גורם מגן ויכולה לתרום למורים בהתמודדות עם גורמי לחץ אינטנסיביים. למשל, מחקר אחד הראה שקשר עם אחרים צוין כגורם מגן בבריאות הנפשית של מורים. כאשר מורים תופסים תמיכה חברתית מספקת, המובילה לשביעות רצון בעבודה, הם נוטים יותר לספק טיפול איכותי והזדמנויות רבות יותר לתוצאות חיוביות של ילדים (Yuh & Choi, 2017).

מאפייני רקע של מורים מתייחסים לתכונות אישיות ודמוגרפיות שאנשים מביאים להקשרים שונים, כגון מסגרות חינוכיות, מקומות עבודה או סביבות חברתיות. הבנת מאפייני הרקע של מורים והשפעתם על השחיקה והרווחה חשובה, שכן היא מאפשרת לסווג מאפיינים מסוימים כמועילים או מזיקים, ולספק עזרה ותמיכה ספציפית לבעלי מאפיינים מזיקים.

מורים חווים לעתים קרובות רמות שונות של חרדה בשל הלחצים והאחריות הטבועים במקצועם (Granziera, 2019). החרדה יכולה להתבטא בדאגה לגבי תכנון שיעורים, הערכות ביצועים, תוצאות תלמידים וההשפעה הכוללת של ההוראה שלהם. גורמים חיצוניים כמו ציפיות חברתיות, מעורבות הורים ושינויי מדיניות תורמים אף הם לרמות החרדה של המורים (שירן, 2018).

## שאלות המחקר הנוכחי:

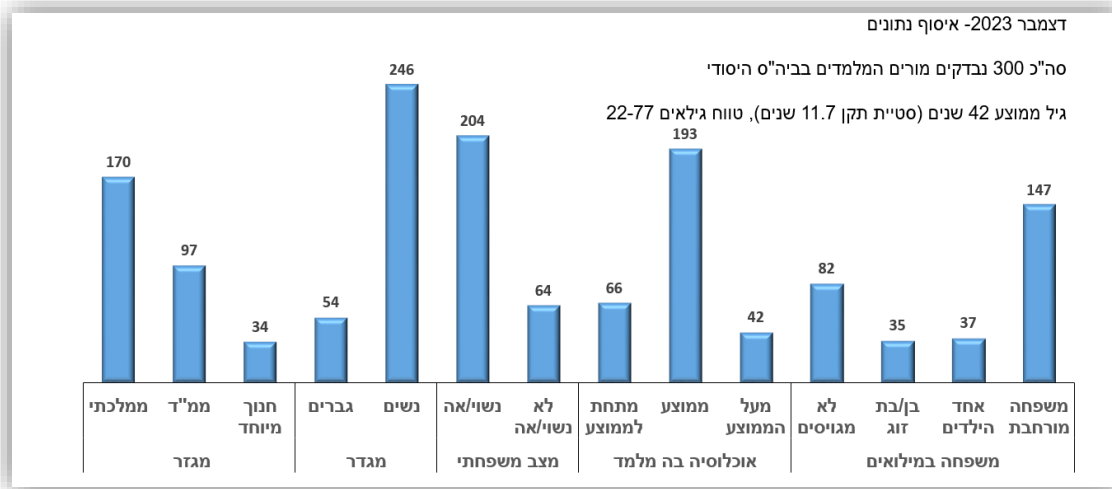
1. מהם הקשרים בין המאפיינים הפנימיים של המורה (כלומר מאפייני הרקע) לבין רמת השחיקה שלו בזמן משבר (זמן מלחמה)?
2. מהם הקשרים בין המאפיינים החיצוניים של המורה (כלומר תמיכת עמיתים ותמיכת מנהל) לבין רמת השחיקה שלו בזמן משבר (זמן מלחמה)?

3. מהי התרומה היחסית של המאפיינים הפנימיים והחיצוניים של המורה להסבר השונות ברמת השחיקה שלו בזמן משבר (זמן מלחמה)?

### הנבדקים

נערך מחקר מקיף בקרב 300 מורים המלמדים בבתי ספר יסודיים דוברי עברית. איסוף הנתונים נערך בדצמבר 2023, כשלושה חודשי אחרי פרוץ מלחמת חרבות ברזל באמצעות פאנל אינטרנטי. המדגם כלל 85% נשים ו-15% גברים, בטווח גילאים שבין 24 ל-65 שנים (מוצע 42.5 שנים), עם ותק בהוראה הנע בין שנה ל-35 שנים (מוצע 15.3 שנים). כ-45% מהמשתתפים דיווחו על קרוב משפחה מגויס.

**תרשים 1: תיאור נבדקי המחקר (n=300)**



התרשים מציג שכיחות במספרים

המחקר נערך בשיטה משולבת (כמותית ואיכותנית) וכלל את הבאות:

כלי המחקר לבחינה הכמותנית

1. שאלון דמוגרפי:

כולל נתוני רקע כגון גיל המורים, מין, סטטוס דתי, שפת אם, תפקיד בבית הספר, ותק בבית הספר ובהוראה והשכלה אקדמית.

2. תמיכת עמיתים:

התמיכה הנתפסת מעמיתים תיבחן באמצעות שאלון Content Job (Karasek, 1958). השאלון מורכב מ-8 היגדים המדורגים בסולם ליקרט (1 - מאוד לא מסכים, 5 - מאוד מסכים), לדוגמא: "המורים שאיתם אני עובד מתעניינים בי באופן אישי". ציון תמיכה מחושב על ידי מיצוע התשובות כך שציון גבוה יותר מצביע על דרגה גבוהה של תמיכה בעבודה. מהימנות השאלון במחקר הנוכחי עמדה על  $\alpha=0.74$ .

3. תמיכת מנהל:

תפיסת המורים את מידת התמיכה שהם מקבלים מהמנהל שלהם, נבדקה באמצעות שאלון תמיכה נתפסת של המנהל (Kottke & Sharafinski, 1988) (SPSS). השאלון מורכב מ-8 היגדים המדורגים בסולם ליקרט (1 - מאוד לא מסכים -5 מאוד מסכים), לדוגמא: "המנהל שלי גאה בהישגים שלי בעבודה". ציון תמיכה מחושב על ידי מיצוע התשובות כך שציון גבוה יותר מצביע על דרגה גבוהה יותר של תמיכת עמיתים בעבודה. מהימנות השאלון במחקר הנוכחי עמדה על  $\alpha=0.96$ .

#### 4. שחיקה:

השאלון פותח על ידי פרידמן (Friedman 1999). השאלון מורכב מ-14 היגדים המרכיבים שלושה תתי-סולמות: תשישות נפשית, חוסר הגשמה, ודפרסונליזציה. ההיגדים מדורגים על סולם תשובות של ליקרט בן 6 דרגות (1 = אף פעם לא, עד 6 = תמיד). לדוגמה: "ההוראה קשה לי פיזית". ציון שחיקה חושב על ידי מיצוע התשובות לכל ההיגדים, כך שציון גבוה מצביע על דרגה גבוהה יותר של שחיקה. מהימנות השאלון במחקר הנוכחי עמדה על  $\alpha=0.92$ .

#### מחקר איכותני

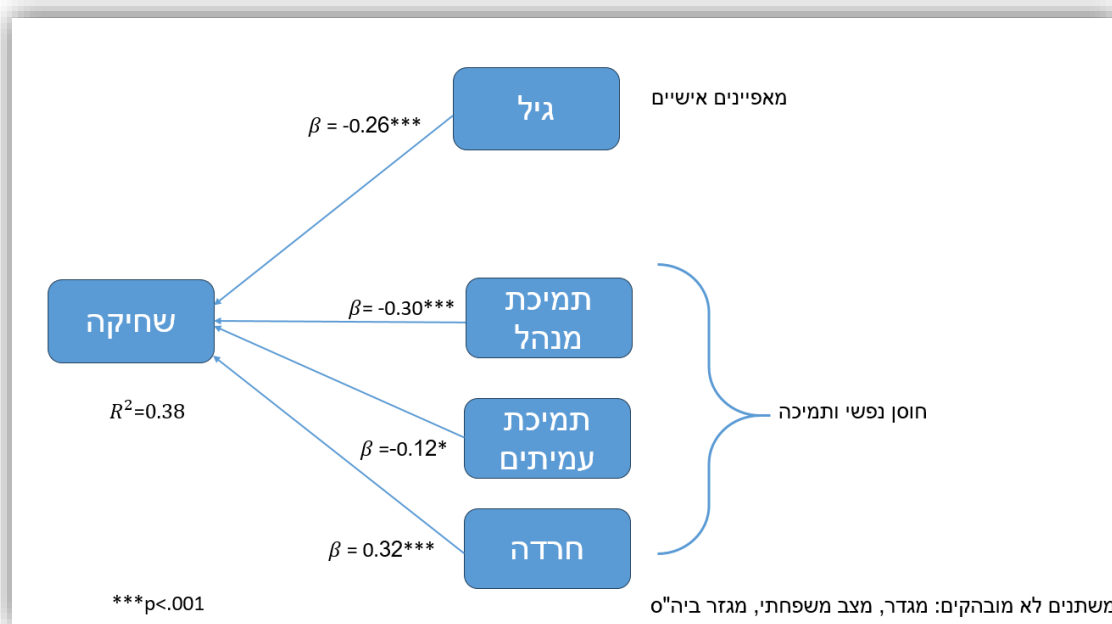
שאלה פתוחה הבוחנת מה הצרכים של המורים מהמנהל (מערכת).

#### ממצאים מרכזיים

המחקר מצביע על מספר גורמים משמעותיים המשפיעים על רמת השחיקה של מורים בתקופת משבר כפי שניתן לראות בניתוח הרגרסיה שמוצג בתרשים 2. בהיבט האישי, נמצא כי גיל המורה מהווה גורם משמעותי, כאשר מורים צעירים נמצאים בסיכון גבוה יותר לשחיקה. בנוסף, נמצא קשר ישיר בין רמת החרדה של המורה לבין מידת השחיקה שהוא חווה, כך שככל שרמת החרדה עולה, כך עולה רמת השחיקה.

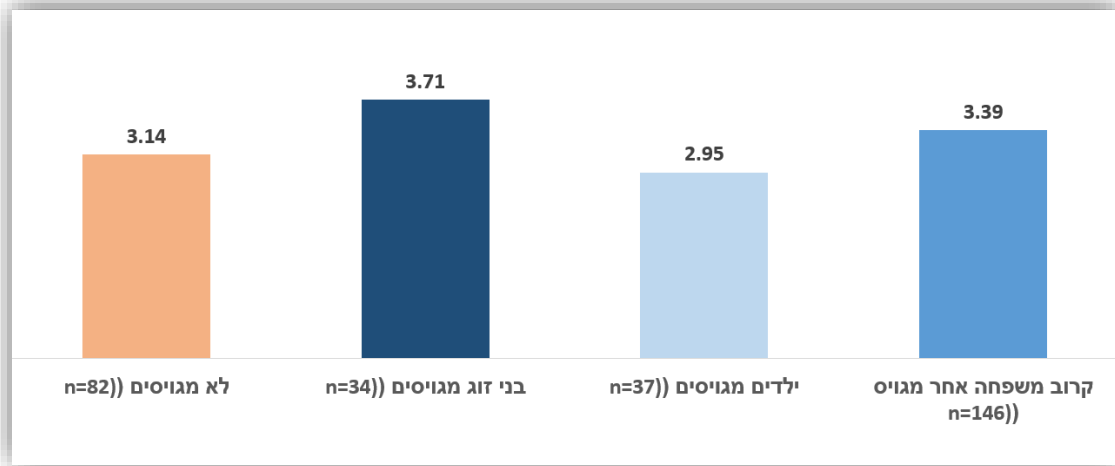
בבחינת מערכות התמיכה, המחקר מגלה קשרים שליליים משמעותיים בין תמיכה חברתית לשחיקה. באופן ספציפי, נמצא כי הן תמיכת המנהל והן תמיכת העמיתים מהוות גורם מגן מפני שחיקה. ככל שהמורים דיווחו על רמות גבוהות יותר של תמיכת מנהל ותמיכת עמיתים, כך רמת השחיקה שלהם הייתה נמוכה יותר.

#### תרשים 2: ניבוי שחיקה של מורים



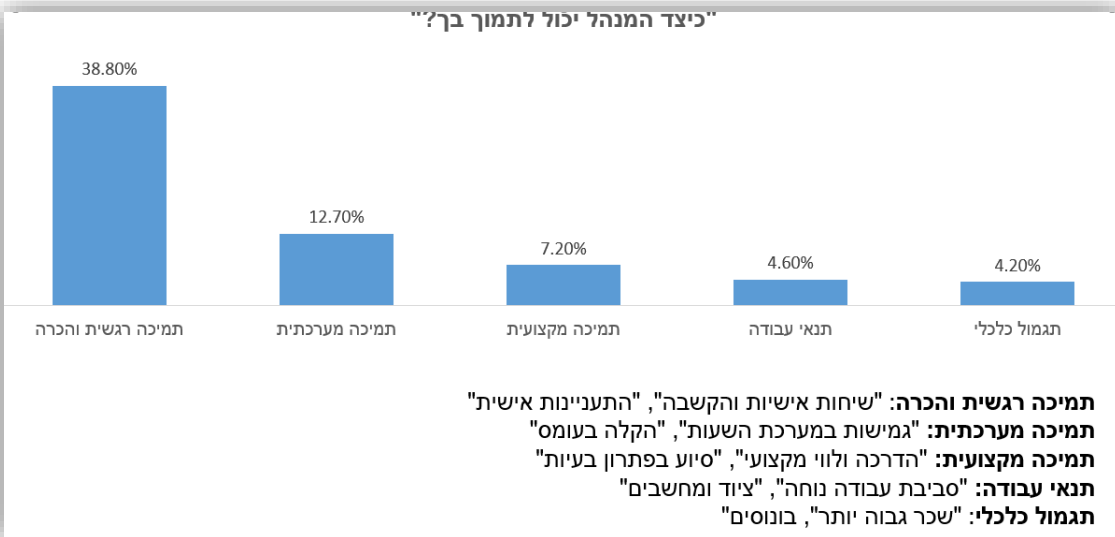
ממצא חשוב במיוחד מתייחס להשפעת המצב הביטחוני על שחיקת המורים. כפי שניתן לראות מתרשים 3, מורים שבני זוגם מגויסים לשירות מילואים דיווחו על רמות שחיקה גבוהות משמעותית בהשוואה למורים שלא דיווחו על קרוב משפחה מגויס, או שדווחו כי אחד מהילדים מגויס. ממצא זה מדגיש את ההשפעה המשמעותית של המצב הביטחוני על מצבם הנפשי של המורים.

### תרשים 3: שחיקת מורים לפי קרובי משפחה מגויסים למילואים



הניתוח האיכותני של הנתונים מוצג בתרשים 4. כפי שניתן לראות, נמצא כי 38% מהמורים (המספר הרב של התגובות) הדגישו במיוחד את הצורך בתמיכה רגשית מצד המנהל. ממצא זה מחזק את החשיבות של תפקיד המנהל כגורם תמיכה משמעותי במערכת החינוך, במיוחד בתקופות משבר.

### תרשים 4: מחקר איכותני - "כיצד המנהל יכול לתמוך בך?" ניתוח תימתי



### מסקנות והמלצות

ממצאי המחקר הראשוניים תומכים בשלוש המלצות יישומיות למערכת החינוך. ראשית, נדרש פיתוח מערך תמיכה דיפרנציאלי המותאם לצרכים הייחודיים של קבוצות מורים שונות. במסגרת זו, יש לבנות תכניות ייעודיות למורים צעירים שנמצאו בסיכון גבוה יותר לשחיקה, לפתח מענה מותאם

למורים המתמודדים עם גיוס בני משפחה, ולהקים מערך תמיכה פסיכולוגי שיספק מענה מקצועי למורים הזקוקים לכך.

שנית, המחקר מצביע על הצורך בחיזוק מערכות התמיכה הבית-ספריות. מסקנה זו מתורגמת להמלצות הכוללות הכשרת מנהלים במתן תמיכה רגשית לצוות החינוכי, פיתוח מנגנונים מובנים לתמיכת עמיתים, ויצירת קבוצות תמיכה קבועות בבתי הספר. חשיבות מיוחדת ניתנת להכשרת המנהלים, לאור הממצא כי 38% מהמורים הדגישו את הצורך בתמיכה רגשית מצד המנהל.

בהיבט השלישי, המחקר מדגיש את הצורך בהתמודדות ממוקדת עם תחושות החרדה בקרב המורים. לשם כך, מומלץ לפתח מערך הכשרה והדרכה שיכלול הקניית כלים להתמודדות עם מצבי לחץ וחרדה, קיום סדנאות וליווי פרטני למורים המתמודדים עם רמות חרדה גבוהות. חשיבות מיוחדת יש להכשרה בהתמודדות עם מצבי חירום, המאפשרת למורים לפתח חוסן מקצועי ואישי.

יישום מערכתי של המלצות אלו עשוי לתרום משמעותית לחיזוק החוסן המקצועי והאישי של המורים, להפחתת רמות השחיקה, ולשיפור יכולתם להתמודד עם אתגרי ההוראה בתקופות משבר.

## סיכום

המחקר הנוכחי מציג תמונה מקיפה של אתגרי המורים בתקופת מלחמה. הממצאים מדגישים את הצורך בגישה מערכתית המשלבת תמיכה מקצועית ורגשית, תוך התייחסות למאפיינים הייחודיים של אוכלוסיית המורים. יישום ההמלצות יתרום לחיזוק חוסנם של המורים ויאפשר להם להמשיך ולמלא את תפקידם החיוני במערכת החינוך גם בתקופות משבר. אנו מודות על האפשרות שניתנה לנו במסגרת המענק לבצע עוד מדידה בזמן המלחמה על מנת ללמוד על התמודדות המורים והצרכים היחודיים בזמן מלחמה.

## רשימת מקורות

אלמוג, נ' (2009). השפעות ארוכות טווח של מלחמת לבנון השנייה על מתבגרים: הקשר בין רמת חשיפה ומשאבים אישיים וחברתיים לבין תסמינים פוסט טראומטיים, חרדה ותפיסת העתיד. חיפה: אוניברסיטת חיפה.

ארביב-אלישיב, ר' (2015). מיהו המורה הנושר? מאפיינים דמוגרפיים, תעסוקתיים ומוסדיים של הנושרים מהוראה. דפים, 59, 175-206.

פנה, א' (2012). הקשר בין הערכה עצמית, תמיכה חברתית ומשפחתית, קונפליקט בין ההורים ומשאבים לבין תסמיני פוסט טראומה, חרדה וסומטיזציה בקרב מתבגרים מהמגזר הערבי חמש שנים לאחר מלחמה. חיפה: אוניברסיטת חיפה.

סופר, א' (2013). להיות מורה חדש. הד החינוך, 5, 108-111.

שירן, ע' (2018). הקשר בין מערכות תמיכה חברתית לבין תסמינים פוסט טראומטיים בקרב לוחמים במבצע צוק איתן. חיפה: אוניברסיטת חיפה.

שץ ואחרים (2014). החונכות והליווי למתמחים ולעובדי הוראה חדשים. ירושלים: משרד החינוך.

Bettini, E. A., Jones, N. D., Brownell, M. T., Conroy, M. A., & Leite, W. L. (2018). Relationships between novice teachers' social resources and workload manageability. *The Journal of Special Education, 52*(2), 113-126.

Granziera, H. (2019). Relations among teachers' self-efficacy beliefs and engagement. *Contemporary Educational Psychology*.

Ihtiyaroglu, N. (2018). Analyzing the Relationship between Happiness, Teachers' Level of Satisfaction with Life and Classroom Management Profiles. *Universal Journal of Educational Research, 6*(10), 2227-2237.

Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social indicators research, 40*, 189-216.

Yuh, J., & Choi, S. (2017). Sources of social support, job satisfaction, and quality of life among childcare teachers. *The Social Science Journal, 54*(4), 450-457.