

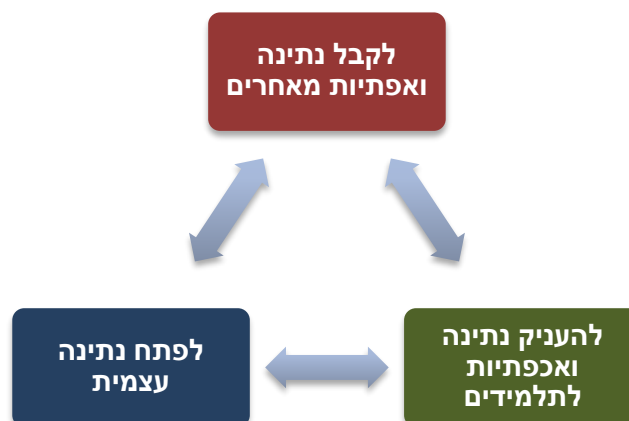
מחקר הערכה על תכנית של "קריאה לנתינה" (Call to Care)

פיתוח וטיפול פדגוגיה של קשיבות (mindfulness) ואכפתיות (caring)

ד"ר רוני ברגר, המרכז לחינוך קשוב ואכפתי, אוניברסיטת תל אביב

ההגות החינוכית מייחסת חשיבות רבה לאיכויות של אכפתיות (caring) וחמלה (compassion) בעבודת החינוך. לאיכויות אלה השפעה מיטיבה הן על מורות ומורים בהפחתת תהליכי שחיקה ותשישות-קרבה, הן על האקלים הבית ספרי והן על הישגי הלומדים.

התכנית "קריאה לנתינה" נבנתה על ידי צוות מהמכון שיסד הדלאי לאמה בארה"ב, ה- Mind and Life Institute, בשיתוף פעולה עם ד"ר רוני ברגר מאוניברסיטת בן גוריון בנגב. יעדה המרכזי של התכנית הוא לטפח ולפתח איכויות של אכפתיות בקרב סגל המורות והמורים בבית הספר ובאמצעותם להעביר איכויות אלו לתלמידים. במילים אחרות, מטרת התכנית הן: (1) ללמד מורות ומורים להיות פתוחים לקבל נתינה ואכפתיות מאחרים (2) לפתח בקרב המורות והמורים יכולת לנתינה עצמית (3) להקנות למורים מיומנות לתמוך בתלמידים מבחינה אקדמית, רגשית וחברתית. **שלושת אופני התמיכה האלו האלה (ראו דיאגרמה) מהווים את המסגרת של התכנית הפדגוגית החדשנית הזאת.**



התכנית משלבת פרקטיקות של התבוננות בודהיסטיות כגון קשיבות (mindfulness) וחמלה (compassion) עם גישות חינוכיות פסיכולוגיות של למידה חברתית-רגשית שנמצאו יעילות בטיפול קשב ולמידה ובעידוד התנהגות פרו-חברתית ואיתית.

זוהי תכנית בינלאומית שיצאה לדרך במספר מדינות בעולם כולל ארה"ב, מערב אירופה, אסיה ודרום אמריקה וישראל. ישראל היא המדינה הראשונה בה התכנית של "קריאה לנתינה" הוערכה ויעילותה נבחנה אמפירית. התכנית יושמה בשני בתי ספר יסודיים ממלכתיים בשנת הלימודים 2014-2015, האחד בתל אביב והשני בראשון לציון, ולוותה בשני מחקרים מקיפים שנערכו על ידי ד"ר רוני ברגר מאוניברסיטת בן גוריון בנגב וד"ר ריקרדו טרש מאוניברסיטת תל אביב. מחקר אחד עסק בהשפעת התכנית על המורות והמורים בהיבטים של שינוי ברמת המתח, החרדה והשחיקה ומאיך בהשפעה על יכולת המסוגלות העצמית, החמלה העצמית, האמפתיה, הקשיבות והאופטימיות. המחקר השני התמקד בתלמידים, ובדק את השפעת התכנית על השינוי

בקשב ובקשיבות, ברמת החרדה והסומטיזציה, בקשר עם המחנכות והחברים לכתה וגם בקבלה של האחר. כמו כן, נבדקה ההשפעה של התכנית על הנכונות של התלמידים לתת מעצמם למען הקהילה. המחקר הראשון כלל כ- 75 מורים ומורות משלושה בתי ספר, חלקם השתתפו בתכנית "קריאה לנתינה" וחלקם שימשו כקבוצת ביקורת. קבוצת הניסוי עברה התנסות אישית בכלים שמציעה התכנית כמו גם צפייה ביישום התכנית בכתותיהם על ידי מנחי התכנית. המורות והמורים מילאו שאלונים לפני תחילת התכנית וכחודש לאחריה.

המחקר השני כלל 323 תלמידים מכתות ג'-ד', 175 שנחשפו לתכנית של "קריאה לנתינה" באמצעות מנחים של התכנית, ו- 148 תלמידים שהשתתפו בתכנית של כישורי חיים ושימשו כקבוצת ביקורת. התלמידים מילאו שאלונים לפני תחילת התכנית בסיומה כמו גם חמשה חודשים לאחר מכן.

הממצאים במחקר של המורים הצביעו על ירידה משמעותית ברמת המתח והחרדה ועליה משמעותית בתחושת המסוגלות העצמית והקשיבות, ברמת החמלה העצמית והאופטימיות וביכולת האמפתיה יחסית לקבוצת הביקורת. למרות שהייתה ירידה ברמת השחיקה בקרב המורים שעברו את התכנית, היא לא הייתה מובהקת ביחס לקבוצת הביקורת. יתכן שהסיבה לכך היא גורמים אחרים כגון יחס המערכת למורים או שכרם שהם בעלי השפעה חזקה יותר ושלא השתנו בעקבות התכנית. יתכן גם שזיהוי השפעת הפחתת שחיקה בקרב מורים הוא מצריך זמן ארוך יותר של מעקב.

הממצאים במחקר לגבי התלמידים מרשימים עוד יותר. התלמידים שהשתתפו בתכנית השתפרו בכל המדדים שנחקרו יחסית לקבוצת הביקורת. יכולת הקשיבות והקשב שלהם עלתה, דיווחו על שביעות רצון רבה יותר ועל וירידה ברמת החרדה, הלחץ והמצוקה הגופנית (סומטיזציה). האווירה בכתה השתפרה, כמו גם מערכות היחסים שלהם עם חבריהם והם חשו קרובים יותר למחנכות ולמחנכים שלהם. אחד הממצאים החשובים ביותר שנמצאו הוא הפחתת הסטראוטיפים והדעות הקדומות לגבי ערבים ופתיחות רבה יותר ליצור עמם קשר למרות שלא נעשתה עבודה ישירה על נושא מערכת היחסים בין יהודים לערבים. ממצא חשוב נוסף היה שהתלמידים שהשתתפו בקבוצת הניסוי הראו התנהגות אלטרואיסטית ופרו-חברתית בנכונות שלהם לתרום למען ילדים נזקקים. מדיווחי הצוות הניהולי בבתי הספר, ניתן ללמוד כי חל שיפור משמעותי באקלים הבית ספרי ובתפקוד התלמידים הן בהיבט ההתנהגותי והן בהיבט הלימודי.

לסכום, הממצאים של מחקרים אלו מעידים על כך שהתכנית של "קריאה לנתינה" המביאה פדגוגיה אתית ופרו-חברתית למערכת החינוך היסודי בישראל עשויה ליצור אקלים בית ספרי המקדם למידה ובה בעת מייצר ילדים ובני נוער בעלי מודעות חברתית המוכנים לתרום לרווחת הכלל.