

סקירת ספרות

1.1 שחיקה

1.2 מהי שחיקה

שחיקה הוא מצב פסיכולוגי שבו האדם חש תשישות לאורך זמן והוא מרגיש עניין מועט יותר בעיסוקים שלו מאשר העבר. מונח זה בדרך כלל מתאר מצב מסוים במקום העבודה שבו האדם מאבד את העניין שלו בעבודה ואינו מסוגל להיות יעיל כפי שהוא היה בעבר. בדרך כלל מייחסים את מצב השחיקה כתוצאה של לחצים גדולים במקום העבודה, או בשל חוסר מענה על תנאים מסוימים שהאדם מצפה להם במקום העבודה שלו (Shen and others, 2015).

יש להבדיל בין מושג השחיקה ובין מושג הלחץ. משמעות המילה לחץ היא מצוקה אשר נובעת מתוך פגיעה בתחושת האיזון של האדם. השחיקה, לעומת זאת, היא תגובה ללחצים מתמשכים אשר מקשים על ההתמודדות (Sarah, 2017). ללא תקופת התאוששות מתאימה השחיקה הופכת להיות גורם חשוב בהתנהלות האדם. ההשפעה של השחיקה מתחילה בדרך כלל במקום העבודה אולם היא בעלת השפעה גם על מעגלי חיים נוספים כמו בית וכמו המשפחה של האדם. לשחיקה יכולות להיות השלכות שליליות על הפרט ועל הארגון. היא מובילה לנסיגה חברתית ומפחיתה את מידת האינטראקציה של הפרט בסיטואציות חברתיות

ניתן להגדיר בשחיקה תסמונת אשר מורכבת משלושה רכיבים בולטים (Sarah, 2017):

1. תשישות רגשית אשר באה לידי ביטוי בתחושה כללית של חוסר אנרגיה ושל חוסר משאבים.
2. דה פרסונליזציה: חוסר יכולת של האדם לחוות את עצמו ואת החוויות שלו. הוא חש תחושה של ניכור מעצמו ומן הסובבים אותו.
3. ירידה בתחושת מסוגלות: השחיקה מביא לירידה בתחושה של היכולת לפעול על ידי האדם. הוא מתחיל לראות את היכולות האישיות שלו באופן שלילי.

1.3 שחיקת מורים

שחיקת מורים הוא תחום מחקר אשר נידון בהרחבה בעשורים האחרונים. השחיקה של המורים הוא נושא אשר אפיין את תחום ההוראה יותר מאשר מקצועות אחרים. התופעות הגלויות של שחיקת מורים יכולים להיות תגובות של כעס, חרדה, חוסר שקט, דיכאון, עייפות ותופעות דומות נוספות

(גביש, 2009). השחיקה יכולה לבוא לידי ביטוי גם בקשיחות מוגזמת עבור הילדים או ציפיה כי התלמידים לא יגיעו להישגים גדולים. מחקר אשר נערך בשנת 2011 ביקש לעמוד על תופעת השחיקה שלה מורים בבתי הספר ובמוסדות הלימוד השונים (Levine Brown, 2011).

מחקר זה הראה כי קיים קשר ישיר בין תופעת השחיקה ומבין המעורבות הרגשית של המורים. המורים חוו עלייה ברמת ההשקעה הרגשית, והשקעה זו עלולה ליצור שחיקה אשר מערבת תסמינים של תשישות רגשית או של שימוש יתר בענישה בכיתה למען מטרות משמעת. במקרה זה השחיקה נבעה מן העובדה כי המורים לא היו מודעים לכך שההשקעה הרגשית מהווה חלק בלתי נפרד מן העבודה שלהם (Levine Brown, 2011). מחקרים אחרים מראים כי דרך התמודדות אפשרית עם בעיות השחיקה היא באמצעות בניית מערכת תמיכה חברתית שבה מורים יוכלו לבחון יחד את הלחצים ואת שאר גורמי השחיקה של העבודה שלהם ולמצוא דרכים אשר יוכלו לפתור את הבעיות הללו (מלאך- פיינס, 2011).

לכאורה היה אפשר לחשוב כי השחיקה מתרחשת רק לאחר פרקי זמן ארוכים במקום העבודה. לעומת זאת מחקרים מראים (גביש, 2009) כי מורים אשר מגיעים להוראה כבר מתהליך ההכשרה כאשר הם שחוקים. גביש בחנה את מידת השחיקה בקרב מורים אשר הורו את שנת ההוראה הראשונה שלהם. היא בדקה אותם עם כניסתם לתפקיד ולאחר שנת עבודה. מסקנות המחקר הראו כי המורים מתחילים את עבודתם כבר שהם שחוקים. הם חווים תחושה של כשלון עוד לפני תחילת העבודה ותחושת המסוגלות שלהם נפגעת עוד יותר עם תחילת העבודה (גביש, 2009).

1.4 גורמים לשחיקת מורים

ספרות המחקר מציינת ארבעה גורמי שחיקה בולטים בקרב המורים (גביש, 2009):

1. יחסי גומלין בין המורה ובין התלמידים שלו.
2. יחסי גומלין בין המורה ובין בני ביתו.
3. יחסי הגומלין בין המורה ובין הסביבה החברתית שלו.
4. תפיסת המורה את תפקידו.

יש מחקרים אשר תולים את השחיקה בתכונות האישיות של המורה או בגורמים בין אישיים אשר קשורים לסביבת העבודה של המורה או במהות עבודת ההוראה עצמה. החוקרים פרידמן וגביש (2003) טענו כי סיבה שכיחה לשחיקה בקרב מורים היא מערכת היחסים שבין המורים ובין הסביבה שלו. בתי הספר מגייסים אנשים מוכשרים לתפקיד אולם מתקשים ליצור עבורם סביבת עבודה אשר תביא להצלחה שלה ואשר תמנע שחיקה. משום כך לאורך זמן המורים מרגישים שחוקים ומאוכזבים מאוד מסביבת העבודה שלהם (פרידמן וגביש, 2003).