

**תמצית ממצאי המחקר  
על התכנית  
"נתיבים של אמפתיה"  
עמותת 'ואהבת'  
בשנת הלימודים תשע"ה**

**דר' רחל שגיא דר' גילה צימט  
פרופ' יצחק גילת**

## מבוא

"נתיבים של אמפתיה" היא תכנית חדשנית המבוססת על הרציונל, שהתבוננות בטריוגרם שונים (תמונות, סיפורים, סרטונים) וכן התבוננות בקשר בין אם לתינוק, שיש בה הענקה הדדית אמתית, בשילוב הנחיה מדויקת ומכוונת ישפרו את רמת האמפתיה בקרב המתבוננים וישפיעו על כישורים נוספים כגון שיפור הביטחון והפחתת החרדות. התכנית יושמה בשנת תשע"ה במספר בתי ספר, בכיתות א' ו-ב', שנערכו לאורך כל שנת הלימודים. המפגשים הונחו על ידי המחנכות באותן כיתות, אשר יצרו באמצעות מערך מובנה של שאלות תהליך להעצמת אמפתיה ופיתוח אינטליגנציה רגשית. המורות קבלו הכשרה לתפקיד וכן ליווי במהלך התכנית כולה. התכנית לוותה במחקר הערכה, אשר מטרתו הייתה כפולה: א. לבחון את השפעתה של התכנית על הילדים ב. להעריך את השלכותיה של התכנית על המורות המשתתפות בה.

מבחינה מתודולוגית, המחקר מבוסס על שילוב בין חלק כמותי לחלק איכותני. החלק הכמותי התבסס על שאלון מובנה ונועד לבחון את השפעת התכנית על קידום האמפתיה בקרב הילדים. החלק האיכותני התבסס על ראיונות עם מורות והוא נועד לשתי מטרות: האחת - להרחיב ולהעמיק את הבנת השינויים הקשורים באמפתיה בקרב הילדים, כפי שנמדדו בחלק הכמותי, והשנייה - ללמוד על השפעת התכנית על המורות.

**המחקר מלמד כי ישנם הבדלים מובהקים בין ילדים שהשתתפו בתכנית לבין ילדים שלא השתתפו בתכנית בתחום של אמפתיה על מרכיביה והשלכותיה השונות. כמו כן, ניתן גם לראות כי התכנית תרמה רבות למורות שהנחו אותה הן במישור המקצועי ובבניית מערכות היחסים שלהן עם ילדי הכיתה והאקלים החברתי בכיתה והן במישור האישי במערכות היחסים במעגלים האישיים שלהן.**

## 1. השפעת התכנית על התלמידים

בחלק הכמותי נערכה השוואה בין קבוצת תלמידים שהשתתפו בתכנית (להלן "קבוצת התערבות") לבין קבוצת תלמידים בכיתות מקבילות, אשר לא השתתפו בתכנית (להלן "קבוצת ביקורת"). האמפתיה נמדדה באמצעות שאלון שפותח במיוחד למחקר הנוכחי. השאלון מציג סיפורים בהם יכול להיווצר רגש שלילי אצל אחד הילדים המשתתפים בו (בעיקר עצב, כעס או פחד). הסיפורים הושמעו לתלמידים המשתתפים במחקר והם התבקשו לזהות את הרגש, להסביר את תשובתם (מדוע הוא הרגיש כך) ולציין כיצד היו מגיבים למצב המתואר בסיפור. מתשובות התלמידים הופקו שלושה מדדים כמותיים:

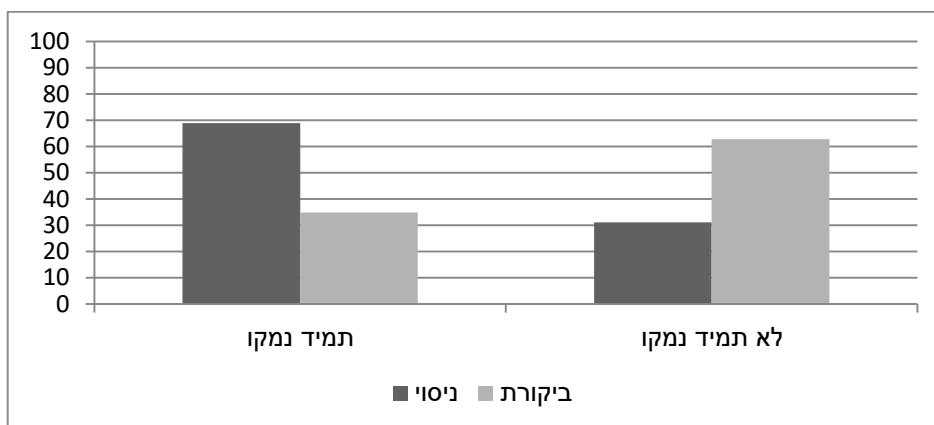
א. **עושר מילולי - רגשי**: עושר מילולי בא לידי ביטוי ביכולת של התלמיד לזהות את הרגש ולתת לו שם. מכל השאלות בהן התבקשו התלמידים לתת הסבר, חושב מספר הפעמים שהתלמיד השיב ב"לא יודע". התלמידים חולקו לשתי קבוצות: א. יכולת מילולית גבוהה - בכל התשובות שלהם היה הסבר מילולי, כלומר לא ענו כלל: "לא יודע". ב. יכולת מילולית נמוכה - בחלק או בכל התשובות ענו "לא יודע".

ב. **יכולת קוגניטיבית**: מניתוח ההסברים שנתנו התלמידים נבנה סולם של ארבע דרגות, המשקף את היכולת הקוגניטיבית של התלמידים להבין את הסיבה לתגובה הרגשית של האחר במצב מצוקה. ברמה הנמוכה ביותר נכללו תשובות של "לא יודע" וברמה הגבוהה ביותר נכללו הסברים מתקדמים "כי הוא סיפר לחברה שהיא סומכת עליה והיא חשבה שהיא לא תספר לאף אחת והיא סיפרה את זה". לצורך עיבוד הנתונים חולקו ארבע הרמות לשתיים, וכך נוצרו שתי קבוצות של תלמידים מבחינת היכולת הקוגניטיבית – נמוכה וגבוהה.

ג. **איכות ההתנהגות**: התלמידים התבקשו לבחור התנהגות אחת מתוך שמונה התנהגויות שהוצגו להם, כדי לציין כיצד הם היו מגיבים. התלמידים חולקו לשתי קבוצות בהתאם לאיכות ההתנהגות שבחרו: א. *התנהגות מקדמת קשר בין אישי*, המעידה על רמה גבוהה של אמפתיה ב. *התנהגות מעכבת קשר בין אישי*, המעידה על היעדר אמפתיה.

#### א. הרחבת העושר המילולי - שיפור ההיבט הרגשי של האמפתיה

ניתוח הנתונים הראה הבדל מובהק בין שתי הקבוצות בנוגע לעושר המילולי: בקרב התלמידים שהשתתפו בתכנית היה אחוז גבוה יותר של תלמידים אשר הפיקו תשובות מילוליות, מאשר בקבוצת הביקורת. הממצא מוצג בתרשים הבא:



תרשים 1. התלמידים שזיהו ותיארו את הרגשות והעניקו להם הסבר

**הממצאים מצביעים על פער מהותי של 50% בין קבוצת המשתתפים בתכנית לבין קבוצת הביקורת במרכיב הרגשי של האמפתיה.**

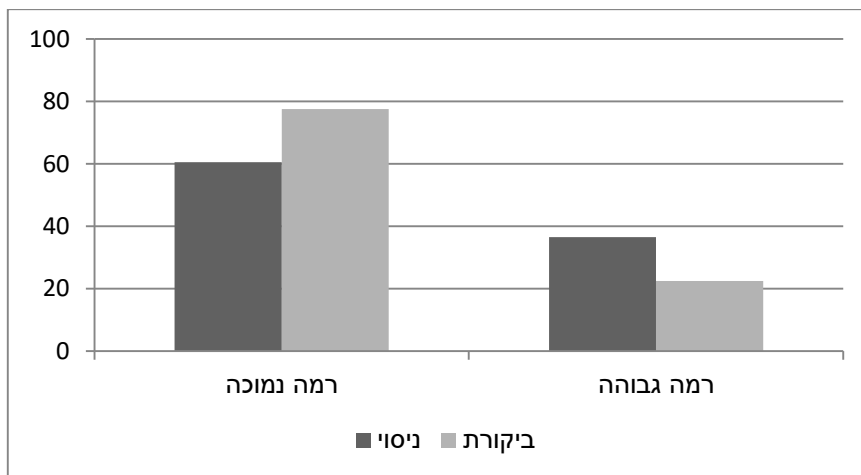
התרשים מראה שבקבוצת ההתערבות כמעט 70% מן התלמידים תיארו את כל הרגשות וההתנהגות והסבירו אותם בכל הסיפורים ואילו בקרב קבוצת הביקורת רק 35% עשו זאת. ממצא זה נתמך על ידי הראיונות עם המורות, שכמעט כולן ציינו בהתפעמות את השינוי הלשוני שחל אצל ילדים במהלך השנה, מתיאור מאד מצומצם של מצב רגשי לשימוש בקשת רחבה יותר של מילים הלקוחות מהשדה הסמנטי של רגש. "ניסיתי שהם לא יישארו כל הזמן עם ה"כיף-שמח-עצוב", [...] הם כבר יודעים להרחיב ולהשתמש באוצר מילים והסברים, שיש מעבר לתיאור איך

אנחנו מרגישים בכיף ושמח, וכשאנחנו עוצרים רגע וחושבים על הדברים אנחנו נגלה שיש עוד הרבה מאוד תשובות"

ניתן להסביר ממצא זה בכך שהמפגש המתמשך של התלמידים עם חוויה רגשית מיוחדת במינה, בצירוף אימון שבועי קבוע ועידוד התלמידים לתת ביטוי מילולי לרגשות, (באמצעות השאלות שנשאלו), הם אלה שיצרו את השינוי. הבסיס הרחב יותר של מילים ומונחים בתחום הרגש שרכשו הילדים שהשתתפו בתכנית תורם במספר מישורים. ראשית, הוא עשוי לקדם את ההבנה הרגשית למצבו של האחר. השפה אינה מוגבלת לתיאור מוצרי החשיבה, אלא גם מקדמת אותה, כפי שתואר בהרחבה כבר אצל ויגוצקי. לפיכך, ילד עם אוצר מילים עשיר יותר, יכול לזהות באופן מדויק יותר את מצבו הרגשי של האחר ולהגיב באופן מבין ותומך. שנית, היכולת של הילד להביע את מצבו הרגשי באופן עשיר ומדויק יותר מעלה את יכולת הביטוי העצמי שלו ועשויה לשפר את התקשורת עם הסובבים אותו מכיוון שניתן להבין טוב יותר את רצונותיו וצרכיו ולצמצם את תגובות הסביבה המבוססות על פרשנות מוטעה למסרים כלליים ועמומים וכן היא מצמצמת את הצורך והדחף של הילד להשתמש באלימות ככלי ביטוי.

### ב. שיפור ההיבט הקוגניטיבי של האמפתיה

הרמה הקוגניטיבית של ההסבר שנתן התלמיד לסיבות שגורמות להופעת הרגש שלו ושל האחר שימשה כאחד המדדים להשפעת התכנית. היכולת של התלמיד להסביר את הסיבה למצבו הרגשי של האחר מראה שהוא מסוגל לצאת מן ההתבוננות האגואיסטית ולהבין את האחר ולפיכך הוא מסוגל גם להתנהג לאחר באופן מבין ותומך. ממצאי המחקר הראו שבקבוצת ההתערבות היה אחוז גבוה של תלמידים שהגיע ליכולת קוגניטיבית גבוהה מאשר בקבוצת הביקורת. הממצא מוצג בתרשים הבא :



תרשים 2. סיבת הרגש: התפלגות המשיבים באחוזים בזיקה ליכולת הקוגניטיבית (טווח התשובות 0-15)

הממצאים מצביעים על פער מהותי של 62% בין קבוצת המשתתפים בתכנית לבין קבוצת הביקורת במרכיב הקוגניטיבי של האמפתיה.

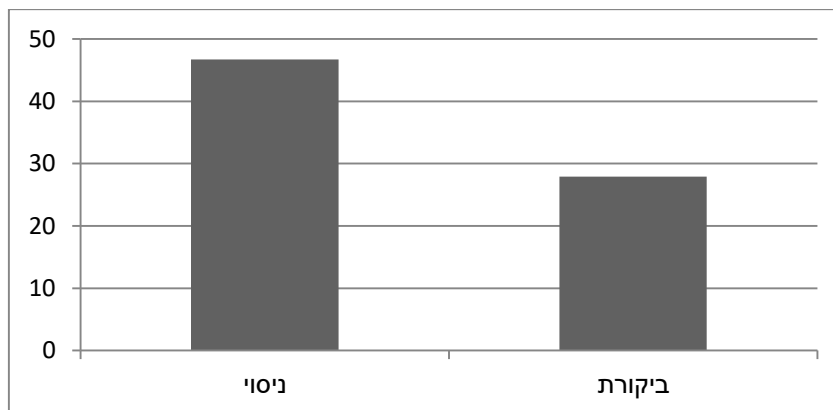
מהתרשים עולה כי אחוזי התלמידים שקבלו ציון גבוה ביכולת הקוגניטיבית בקבוצת ההתערבות הוא כמעט פי שניים ועומד על קרוב ל 40%, בהשוואה ל 20% בקבוצת הביקורת.

היכולת של הילדים לייצר נימוקים באיכות גבוהה יותר מעידה על כך שהתכנית חיזקה וביססה את ההבנה הרגשית בתודעה המתפתחת של הילדים בנוגע ליציאה מהעצמי והיכולת להתבונן בעולמו הרגשי של האחר. ניתן להסביר את תרומת התכנית לקידום ההיבט הקוגניטיבי וההתנהגותי של האמפתיה באמצעות השילוב בין המרכיב החוויתי לבין העיבוד הקוגניטיבי של ההתבוננות החווייתית בעזרת ההנחיה של המורות. המרכיב החוויתי בתכנית הוא מצב אמיתי, שבו נחשפו הילדים לקשר הדינמי שמתקיים בין האם לתינוקה במסגרתו יש הענקה ואהבה בלתי מותנים. העיבוד הקוגניטיבי נעשה באמצעות שאלות מובנות שהעלו את המודעות להיבטים של הקשר הבין אישי. סביר להניח שהאותנטיות של המצב והמיקוד שיצרו השאלות הביאו ללמידה משמעותית בקרב הילדים. יתירה מזאת, התכנית התקיימה בתוך הקשר רחב של בית הספר, דבר אשר סייע מאד להטמעת הלמידה במצבים אמיתיים. ההתרחשויות החברתיות היומיומיות בבית הספר היוו זירה מתאימה ליישם את הלמידה שהתרחשה במעגל התבוננות. מניתוח הראיונות עם המורות עולה שהן עשו שימוש מודע במיומנויות ובמושגים שעלו במפגש, במטרה לשפר את ההתמודדות עם בעיות בין אישיות במצבים יומיומיים בכיתה, כגון עימותים בין ילדים.

### ג. שיפור המרכיב ההתנהגותי של אמפתיה

המרכיב ההתנהגותי של אמפתיה מתייחס ליכולת של האדם לתרגם את ההבנה הרגשית למצבו של הזולת, להתנהגות ממשית. ההתנהגות כזאת מקדמת את איכות הקשר הבין אישי, יוצרת אווירה של קרבה, מפחיתה מתחים וסכסוכים, ומקדמת רווחה נפשית הן בתוך האדם והן בסביבה החברתית ובאקלים הכיתתי.

ממצאי המחקר הראו שאחוז הילדים אשר בחרו בהתנהגות מקדמת, גבוה יותר באופן מובהק מאשר בקבוצת הביקורת, כפי שמוצג בתרשים הבא:



תרשים 3. אחוזי הילדים הפועלים בהתנהגות מקדמת ואמפתית בכל הסיפורים

**הממצאים מצביעים על פער מהותי של 60% בין קבוצת המשתתפים בתכנית לבין קבוצת הביקורת במרכיב ההתנהגותי של האמפתיה.**

התרשים מראה שכמעט 50% מהילדים שהשתתפו בתכנית בחרו בהתנהגות המקדמת קשר בין אישי בעוד אשר רק 28% מן הילדים בקבוצת הביקורת בחרו בהתנהגות כזו.

מן הראיונות עם המורות עולה שניתן להסביר את תרומת התכנית לקידום התנהגות אמפתית לא רק במפגשים עם האם והתינוק אלא גם ביישום הלמידה וההעצמה של אמפתיה למצבים אמתיים המתרחשים בכיתה:

*"לאחרונה אני התחלתי גם לקחת זה למקומות אחרים. זאת אומרת, אם יש בין התלמידים מריבות קונפליקטים, או מישהו עושה משהו, אני עוצרת אותם ואני שואלת למה עשית את זה? איך הרגשת? איך הצד השני הרגיש כשעשית לו את זה? והם מתחברים, הם מתחברים לזה. הם יכולים לבוא לעצור רגע ולראות את הצד השני, וגם להגיד על עצמם איך הם היו מרגישים אם היו עושים להם את זה..."*

*"...כשדיברתי עם הילדים על איך אתה מרגיש בכיתה, מי הם חברים שלך בכיתה, אז הרגשתי שהם עושים את התהליך של השאלות האלה בלי שאני שואלת את השאלות עצמן. הרבה פעמים זה קורה בכיתה..."*

*"...אני מפעילה את זה במצבים אמתיים אני שואלת את השאלות, אני אומרת כמו בשיעורים עם התינוק, אתם צריכים לבדוק למה הוא התכוון, מה הוא חשב..."*

#### **ד. תרומה נוספת לתלמידים**

בראיונות עם המורות עלה שהתכנית תרמה לתלמידים לא רק בשיפור רמת האמפתיה אלא גם בפיתוח ביטחון עצמי והפחתת חרדות. הקשר עם הילד והאימא, ההתחברות לחוויה הסוחפת וההנחיה המדויקת כנראה שחררו מעצורים שהיו לתלמידים בהתחלה והעניקה להם תחושת ביטחון.

#### **בנוסף, הילדים התנסו בחוויה של למידה יוצאת דופן**

*"הילדים גילו בשמחה רבה [...] שהם יכולים ללמוד מכל אחד, וגם התינוק יכול ללמד אותם. הם לומדים ממנו. זה היה מאוד מפתיע עבורם. אפשר ללמוד גם מילדים קטנים..."*

לסיכום, ניתן לראות שישנם הבדלים משמעותיים ומובהקים במרכיבי האמפתיה בין ילדים שהשתתפו בתכנית לכאלו שלא השתתפו בה. המחקר האיכותני שנעשה בקרב המורות אודות התהליכים של הילדים בכיתות תומך בממצאים אלה ומעניק להם הסברים.

#### **2. תרומת התכנית למורות כפי שעלתה בניתוח איכותני**

ניתוח הראיונות עם המורות ועם המנהלת העלה באופן ברור שתרומת התכנית לא הוגבלה לקידום האמפתיה של הילדים אלא הורחבה למורות עצמן. התועלת שהפיקו המורות מן התכנית באה לידי ביטוי הן בתפקודן המקצועי והן בחייהן האישיים.

#### **א. המורות מעידות כי הן רכשו כלים לעבודה עם התלמידים לשימוש במגוון מצבים**

לדוגמא "ברמה האישית אני לקחתי את זה ככלי. למשל נעזרתי בו בכל מיני מצבים ביחסים שבין הילדים והוריהם. כששיתפתי את ההורים באותם דברים השתמשתי בדיוק בנוסח של שאלות התכנית, בשביל שהם יוכלו להיכנס לנעליים של ילד ולהבין איך הוא מרגיש"

**ב. המורות מעידות כי הן רכשו כלים לעבודת ההוראה היומיומית, המתברים בין המישור הרגשי למישור הלימודי**

"חזר לי הדגש הזה של להדהד תשובות. [...] חזרתי לזה, בכל תחום בכל מקצוע, לא משנה אם זה הנדסה, מתמטיקה, אני מהדהדת תשובות, וזה מדהים, זה מדהים. זה ממש שינוי שעשיתי"

**ג. המורות מעידות על הרחבה והעמקה של הקשר בינן לבין התלמידים בזכות התכנית**

כך לדוגמא - "כמורה בכיתה, אני סמכותית ודורשת, ואפילו קפדנית. בזכות התכנית הילדים רואים אותי במצבים אחרים. יותר מאפשרת, יותר מתלהבת. אני גם מאפשרת יותר. [...] את יודעת, אני מאפשרת להם יותר חופש. אז הם לומדים אותי, אני חושבת שבעיניהם אני נתפשת אחרת."

**ד. התנסות בחוויה של למידה יוצאת דופן**

התכנית העניקה למשתתפים בה חוויית למידה משמעותית שאינה מוכרת להם מהשיגרה היומיומית של הלמידה בבית הספר. הדבר בא לידי ביטוי לדוגמא בציטוט הבא:  
"הילדים גילו בשמחה רבה [...] שהם יכולים ללמוד מכל אחד, וגם התינוק יכול ללמד אותם. הם לומדים ממנו. זה היה מאוד מפתיע עבורם. אפשר ללמוד גם מילדים קטנים."

**ה. המורות מעידות על תרומתה של התכנית להתפתחות האישית שלהן**

"אני רואה כמה שזה משליך על החיים שלי, דרך אגב גם בזוגיות שלי. אז זה מאוד השפיע על הערכים שלי, וזה מתחדד יותר לכיוון האמפתיה, כאילו מן לעלות מדרגה ולהבין שיש דרך נכונה להביע את האהבה הזאת"

**3. תנאים המשפיעים על הצלחת התכנית**

**א. מערך מובנה של שאלות**

כלי מרכזי בו נעשה שימוש בתהליך ההתבוננות בתינוק הוא מערך מובנה של שאלות אותן מפנה המורה לילדים בזמן ההתבוננות. הערך הרב של השאלות ככלי משמעותי התגלה כאשר הן הפכו לחלק בלתי נפרד מהשפה הכיתתית ונעשה בהן יישום גם מחוץ למסגרת של מפגשי "נתיבים של אמפתיה". מערך השאלות המובנות של התכנית סייע להתמודדות במצבים יומיומיים.

"התחלתי להרגיל אותם (את התלמידים) שאנחנו משתמשים בשאלות האלה בכלל לפתרון בעיות בכיתה. אז הם גם התחילו להתרגל, וכשהם פונים אלי בכל מיני עניינים, הם כבר מתארים את המקרה כאילו הם עונים לשאלות של התכנית".

"השאלות האלה תורמות כי אחר כך עשינו בהן שימוש בתהליך של פתרון בעיות וקונפליקטים לילדים יותר קל להסביר במצבים היומיומיים שלהם מה הם מרגישים, למה הם מרגישים כך, מה השני מרגיש, זה עזר גם בשיחות האחרות השאלות הרוטיניות האלה."

## **ב. ליווי של מנטורים**

המורות הדגישו את התרומה המשמעותית מאד של ההכנה למילוי תפקידן והליווי שקבלו מהמנטורים במהלך התכנית וכן את התהליכים שהתקיימו במהלך השנה :  
"אין דברים כאלה, הכל מרגיש לי נורא מתחבר ונורא תומך בתהליכים שלי הפנימיים. אני חושבת שהוא יוצק משמעות אמתית לכל התהליך הזה הוא מודל. הוא מודל כי הוא בעצמו מתנהג בצורה כל כך אמפתית, וכל כך מכילה, כלפי כולם. וההתמודדויות שיש לו פה עם מורות, מכל כיוון, ועדיין הוא מהווה מודל, ואני חושבת שאני לומדת לא רק מהתכנית אלא ממנו, וגם עצם העובדה שיש מישהו בכיתה"

**לסיכום – ממצאי המחקר מלמדים על התרומה המשמעותית של התכנית הן עבור הילדים והן עבור צוות המחנכות.**