

תקציר

מטרת המחקר הינה להתוודע לאופנים השונים שבהם תלמידי בית ספר יסודי מיישמים מיומנויות מיינדפולנס שנלמדו במסגרת החינוכית בזירות שונות בחייהם האישיים תוך התמקדות בקולם ובחוויותם הסובייקטיבית של התלמידים. בנוסף, המחקר מבקש לבחון את התנאים המקדימים המאפשרים את המעבר מלמידה מונחית במרחב הכיתתי הפורמאלי למשאב פנימי זמין, הניתן ליישום באופן עצמאי. שאלות המחקר המרכזיות הינן: מהם האופנים השונים שבהם תלמידי בית ספר יסודי מיישמים מיומנויות מיינדפולנס שנלמדו במסגרת החינוכית ומעתיקים אותן לזירות שונות בחייהם האישיים? מהם התנאים והתהליך המאפשרים את המעבר מלמידה מונחית במרחב הכיתתי אל יישום עצמאי ומתמשך בשדות ומצבים שונים? כיצד מסבירים התלמידים את משמעות תרגול מיומנויות המיינדפולנס עבורם? האם לתפיסתם הצליחו לרכוש כלי משמעותי המלווה את התנהלותם היומיומית?

בעידן הטכנולוגי המאופיין בקצב מהיר, ריבוי מסכים וחשיפה מתמדת לגירויים חיצוניים, ניכרת עלייה בדיווחים על מצוקה רגשית וחברתית בקרב ילדים ובני נוער במסגרות חינוכיות (Benbenishty et al., 2024; Marano et al., 2025; Masri-zada et al., 2025b). בתוך מציאות זו, תלמידים רבים מתקשים להפנות קשב פנימה, לזהות תחושות גופניות, רגשות ומחשבות המופיעים במהלך שגרת חייהם, וליצור מרווח מודע בין חוויה רגשית לבין תגובה. קושי זה משליך הן על תפקודם הלימודי והן על התמודדותם עם מצבי לחץ, קונפליקטים חברתיים וחוסר ודאות. על רקע זה, הולכת ומתחדדת חשיבותן של תוכניות חינוכיות המטפחות מודעות והתבוננות פנימית כתשתית משלימה לפיתוח מיומנויות לימודיות וחברתיות-רגשיות.

המונח מיינדפולנס (קשיבות), כפי שהוגדר על-ידי קאבט-זין (Kabat-Zinn, 2003, p.145) מתייחס למודעות העולה מהפניית קשב מכוון, מרגע לרגע ובהיעדר שיפוטיות. הספרות העוסקת בחקר המיינדפולנס בחינוך, מצביעה על תרומתו האפשרית של התרגול ביחס למדדי רווחה, ויסות רגשי, תפקוד לימודי והתנהגויות פרו-חברתיות (Kuyken et al., 2014; Zenner et al., 2015; Schonert-Reichl et al., 2013). אולם, מרבית המחקרים נשענים בעיקר על דיווחם של הורים ומורים כצופים מהצד ומיעוט המחקרים מתמקדים בחוויות הסובייקטיבית של התלמידים והאופן שבו הם עצמם מתארים את יישום מיומנויות המיינדפולנס מחוץ להקשר הכיתתי. (ארגז 2021; D'Alessandro et al., 2022; Saphthiang et al., 2019). לפיכך, חוקרים רבים מצביעים על לאקונה ועל הצורך בהעמקת ההבנה ועל חקירה איכותנית, הוליסטית ורחבה בדבר תפיסת התלמידים את תרגול המיינדפולנס והאופן שבו הם מיישמים מיומנויות שרכשו במרחב הכיתתי בחייהם האישיים (D'Alessandro et al., 2022; Kielty et al., 2017; Saphthiang et al., 2019; Sciutto)

(et al., 2021). על רקע פער זה ולצורך העמקת ההבנה, המחקר הנוכחי מביא את קולם של התלמידים למרכז הדיון, ומפנה את הזרקור אל עבר המנגנון התהליכי המתווך את המעבר מלמידה מונחית ליישום עצמאי ומתמשך של התלמידים.

מתודולוגית המחקר מבוססת על הפרדיגמה האיכותנית והמידע נאסף באמצעות מגוון כלים: תצפית רפלקטיבית מעורבת של החוקרת שתועדה בפרוטוקול לכל אורכו של המחקר; יומן חוקרת בו תועד כל המידע הפורמאלי והבלתי פורמלי שהובא לידיעתה במהלך המחקר, על-ידי התלמידים עצמם, קולגות-אנשי חינוך והוראה, מנהלת בית-הספר, יועצות והורים; דפי התבוננות חווייתית של התלמידים; שיח קצר במליאה לדיווח יישום המיומנויות במהלך השבוע; דף רפלקציה מסכם לתלמידים; וראיונות מובנים למחצה. ריבוי הכלים אפשר לערוך הצלבה בין הנתונים ששימשה כטריאנגולציה וסייעה בקבלת תמונה הוליסטית ומהימנה יותר, שאפשרה להעמיק ולהעשיר את ההבנות ולתקף את הממצאים (קרניאלי, 2010). הבחירה במתודולוגיה האיכותנית לחקר נושא המיינדפולנס בקרב ילדים נועדה להבין את התפיסה הסובייקטיבית של התלמידים ולאפשר דיאלוג מתפתח עימם.

אוכלוסיית המחקר כללה שלושים ואחד תלמידי ותלמידות כיתות ה' בבית ספר יסודי, אשר השתתפו בתוכנית חינוכית מבוססת מיינדפולנס בת 15 מפגשים שבועיים. התלמידים חולקו לשתי קבוצות שונות לפי כיתות האם, ונבחרו באופן שרירותי על ידי מחנכות הכיתה. בסך הכל השתתפו ארבעה-עשר בנים ושבע-עשר בנות, ממוצע הגילאים עמד על 10.4 ו-10.6, בכל קבוצה. כמו כן רואיינו חמישה-עשר תלמידים, מתוכם שבעה בנים ושמונה בנות, שנבחרו באופן שרירותי ווולנטרי על ידי החוקרת.

שיטת ניתוח הנתונים במחקר הנוכחי נעשתה בגישת הניתוח התמטי, המתייחסת לעדויות התלמידים המתארים את חווייתם והאופן בו מיישמים את מיומנויות המיינדפולנס שנלמדו בכיתה בשגרת חייהם. מניתוח הנתונים נמצא שמרבית המשתתפים אימצו את תרגול המיינדפולנס בחייהם מחוץ לשיעור הפורמאלי: במבחנים, בשעות הפנאי, ובביתם לקראת השינה, ורואים בתרגול כלי מיטיב בהתמודדות עם אתגרים יומיומיים. בנוסף על כך, נימצא כי מעבר להתמודדות נקודתית מול קושי ואתגר, יישום מיומנויות המיינדפולנס הפך לשפה פנימית רפלקטיבית מיטיבה כמשאב המלווה את התלמידים בהתנהלותם הכללית בהקשרים חברתיים ולימודיים ובתפיסת 'עצמי' חומלת ומיטיבה. ממצאים אלה מוצגים במחקר במסגרת 3 תמות עיקריות: התמה הראשונה עוסקת בתהליך הלמידה: זיהוי רגשות, תחושות גופניות ומחשבות, כפי שמופיעים מרגע לרגע, כתשתית ליישום מיומנויות מיינדפולנס באופן עצמאי; התמה השנייה מציגה אופני יישום מיומנויות מיינדפולנס במצבים נקודתיים בהם התלמידים מזהים אתגרים או רגשות קשים או לא נעימים, כגון: במבחנים, בשעות הפנאי-סביב תחרויות, אימונים ומשחקים בספורט, ולקראת שינה; התמה השלישית עוסקת בתפיסת המיינדפולנס

כמשאב רחב להתנהלות כללית מיטיבה. הווה אומר, מהמחקר עלה כי חשיבותו של תרגול המיינדפולנס לתלמידים אינה מתמצה רק כאמצעי שיש להפעילו בעת מצוקה או קושי, אלא בראייה רחבה יותר של מיומנות הקשיבות ככלי משמעותי המלווה את התלמידים בהקשרים שונים בהתנהלות הכללית ובתפיסת 'העצמי' היומיומית.

מעבר לתרומתו האמפירית של המחקר בהבאת קולם של תלמידים למרכז הדיון, המחקר מציע הרחבה תאורטית להבנת התהליך לפיו מיומנויות מיינדפולנס הנלמדות במסגרת פורמאלית הופכות למשאב פנימי זמין, הניתן ליישום באופן עצמאי בזירות חיים שונות. הממצאים מצביעים כי פיתוח מיומנות רפלקטיבית בקרב התלמידים לזיהוי תחושות גוף, רגשות ומחשבות, המלווה באופן עקבי בהמללה, המשגה ונרמול של החוויה הפנימית מהווה רכיב מתווך ומרכזי בתהליך. בכך, מדגיש המחקר את חשיבותה של בניית תודעה רפלקטיבית כבסיס להתהוותה של מיומנות הקשיבות כמשאב מתמשך בחיי התלמידים, ומציע המשגה תהליכית למעבר מלמידה מונחית של מיומנויות הקשיבות במסגרת החינוכית ליישום עצמאי של התלמידים במצבים משתנים. בה בעת, למחקר גם תרומה פדגוגית יישומית, בהבהרת המרכיבים החינוכיים התומכים בתהליך זה, כחלק מחשיבה פדגוגית רחבה הדוגלת בתהליך חינוכי השואף לטפח יכולת מתמשכת של התבוננות רפלקטיבית שתאפשר לתלמידים להעתיק את המיומנויות שנלמדו בכיתה אל שגרת חייהם.