



שאלון לחץ בהכשרת להוראה

לחץ בהכשרה להוראה והשלכותיו על המתכשר להוראה

דוח מחקר

(2009-20)

סגל שרית

עזר חנה

סיוע סטטיסטי: גילת יצחק

אייר, תשס"ח

2009

מאי

© כל הזכויות שמורות לרשות המחקר במכללת לוינסקי



כלי המחקר

שאלון למדידת תחושת הלחץ: תחושת הלחץ של הסטודנטים נמדדה באמצעות שאלון מובנה שפותח במיוחד לצורך המחקר הנוכחי. השאלון כולל רשימה של 26 אירועים או מחשבות האופייניות לסטודנטים להוראה בתקופת הלימודים, אשר יכולים להוות מקורות אפשריים לתחושה של לחץ. הפריטים כללו גם מקורות הקשורים ישירות ללימודים וגם פריטים הקשורים להתנסויות מחוץ ללימודים. דוגמאות לפריטים הקשורים ישירות ללימודים: "הרציתי בפני הכיתה"; "הבנתי שמקצוע ההוראה יהיה בעתיד תובעני מאוד"; "דוגמאות לפריטים הקשורים להתנסויות מחוץ ללימודים: "עברתי למקום מגורים חדש"; "הרגשתי בודד מבחינה חברתית". המשיבים מתבקשים להעריך את עצמם על פני רצף של שש דרגות, בשני ממדים שונים: א. התדירות בה התרחש האירוע (1 – לעיתים רחוקות 6 – לעיתים קרובות) ב. מידת הלחץ שהורגשה בעקבות האירוע (1 – מועטה 6 – רבה).

תהליך הפיתוח של השאלון כלל שלושה שלבים. א. נערכו ראיונות עם חמישה סטודנטים להוראה אשר התבקשו לתאר התנסויות מעוררות לחץ במהלך הלימודים ונאספו אירועים כתובים משישים סטודנטים להוראה, אשר התבקשו להיזכר באירוע שהתרחש בתקופת הלימודים במכללה ולפניה ועורר אצלם תחושה של לחץ. צוות של שלושה חוקרים העוסקים בהכשרה להוראה קרא את תיאורי הסטודנטים וניסח רשימה ראשונית של אירועים ושל מחשבות מעוררי לחץ אשר באו בהם לידי ביטוי. ב. נערך סינון של הרשימה הראשונית על ידי הוצאת פריטים בעלי משמעות דומה. ג. נערך פרי-טסט שבו הועבר השאלון ל-25 סטודנטים להוראה אשר התבקשו למלא אותו ולהעיר הערות בנוגע לתוכן או לניסוח של הפריטים. בעקבות הערות אלה נעשו תיקוני ניסוח בחלק מן הפריטים והורכבה הגרסה הסופית של השאלון (ראה נספח א). נערך ניתוח גורמים של השאלון במטרה לזהות קטגוריות של מקורות לחץ וחושבה מהימנות הגורמים. היות ואיתור מקורות הלחץ כלול במטרות המחקר, מוצגים הממצאים שהתקבלו בניתוח הגורמים בפרק התוצאות.

שאלון למדידת התמודדות: במטרה למדוד דפוסי התמודדות של סטודנטים עם אירועים מעוררי לחץ נעשה שימוש בשאלון שפותח על ידי מלאך-פיינס (1984). השאלון כולל רשימה של 12 טכניקות להתמודדות עם מצבי לחץ, כגון: "אני מנסה למצוא היבטים חיוביים במצב"; "אני מעסיק את עצמי בפעילויות שונות"; "אני מתעלם מן הלחץ". המשיבים מתבקשים להעריך כל טכניקה לגבי התדירות בה השתמשו בה, על פני סולם שנע בין 1 (לעיתים רחוקות) לבין 6 (לעיתים קרובות). הנוסח המלא של השאלון מוצג בנספח א. נערך ניתוח גורמים של השאלון במטרה לזהות דפוסיים של התמודדות. תוצאות הניתוח מוצגות בפרק התוצאות.

שאלון למדידת עמדות כלפי בקשת עזרה: השאלון בוחן את הנכונות לפנות לעזרה בעת מצוקה אל מקורות שונים. הוא מבוסס על שאלונים דומים בהם נעשה שימוש במחקרים קודמים (למשל, גילת, עזר ושגיא, בדפוס) עם התאמה לאוכלוסייה של סטודנטים להוראה. השאלון כולל רשימה של שמונה מקורות עזרה והמשיבים מתבקשים לסמן על סולם בן שש דרגות (1 – בכלל לא 6 – במידה רבה) את מידת הנכונות לפנות לעזרה אל כל אחד מן המקורות האלה בשני סוגים של לחצים: לחצים הקשורים ללימודים במכללה ולחצים הקשורים בחיים האישיים. המקורות



שנכללו בשאלון הם: הורים, בן / בת זוג, חבר / ה, מדריכה פדגוגית, דיקן הסטודנטים, עזרה מקצועית, מקורות מקוונים.

ניתוח גורמים : במטרה לזהות קטגוריות של מקורות אליהם פונים לעזרה בעת מצוקה נערך ניתוח גורמים עם רוטציה אורתוגונאלית על שבעת המקורות שהוצגו בשאלון. נערכו שני ניתוחים נפרדים – אחד לגבי נכונות לפנות לעזרה בלחצים הקשורים בלימודים והשני לגבי נכונות לפנות לעזרה בלחצים אישיים. התוצאות שהתקבלו בניתוח מוצגות בלוח 3.
בניתוח התקבלו שני גורמים: הראשון כולל את ההורים, בן הזוג והחבר ויקרא **מקורות לא פורמאליים** והנשי כולל את המדריכה הפדגוגית, דקאן הסטודנטים, עזרה מקצועית ואינטרנט ויקרא **מקורות פורמאליים**.

לוח 1

תוצאות ניתוחי גורמים על שאלון עמדות כלפי פנייה לעזרה

לחצים אישיים		לחצים לימודיים		
עזרה לא פורמאלית	עזרה לא פורמאלית	עזרה פורמאלית	עזרה לא פורמאלית	המקור
	.68		.65	הורים
	.78		.70	בן/בת זוג
	.75		.74	חבר
.52		.68		מדפ"ית
.78		.79		דיקן סטודנטים
.75		.68		עזרה מקצועית
.60		.61		אינטרנט
25	27	27	23	% שונות מוסברת
מהימנות אלפא				

לאור תוצאות ניתוחי הגורמים חושבו ארבעה מדדים של פנייה לעזרה:

א. מידת הנכונות לפנות לעזרה בלתי פורמאלית בקשיים לימודיים ב. מידת הנכונות לפנות לעזרה פורמאלית בקשיים לימודיים ג. מידת הנכונות לפנות לעזרה בלתי פורמאלית בקשיים אישיים ב. מידת הנכונות לפנות לעזרה פורמאלית בקשיים אישיים.
שאלון למדידת אופטימיות : השאלון פותח לצורך המחקר ומיועד למדוד את רמת האופטימיות של אנשים. הוא מורכב מ 13 היגדים המתארים את האופן שבו רואה האדם את העתיד ברצף שבין פסימיות לאופטימיות. למשל, "אני תמיד אופטימי ביחס לעתיד", "כמעט שאיני מצפה שדברים יסתדרו לטובתי". המשיבים מתבקשים לסמן את מידת הסכמתם עם הנאמר בהיגד על פני סולם שנע בין 1 (לא מסכים) לבין 6 (מסכים במידה רבה). המהימנות של השאלון נבדקה באמצעות מקדם אלפא של קרוניבך ונמצאה גבוהה 0.83. ולכן חושב מדד אחד על ידי ממוצע התשובות לכל השאלות. ציון גבוה במדד זה מבטא רמה גבוהה של אופטימיות.



שאלון פרטים אישיים : השאלון נועד לצורך איסוף מידע על הרקע הסוציו – דמוגרפי של המשתתפים במאפיינים של מין, גיל, רמת דתיות ושפת אם ומידע על מאפיינים הקשורים בלימודים, כמו שנת לימוד ומסלול לימודים.

שאלון רווחה בהכשרה להוראה : במטרה לבחון את תחושת הרווחה של הסטודנטים בתחום המקצועי פותח שאלון מיוחד, אשר בחן את שביעות הרצון של הסטודנטים לגבי היבטים שונים של הבחירה במקצוע ההוראה ושל ההכשרה להוראה. שאלון זה דומה באופיו לשאלון שבודק את תחושת הרווחה הנפשית (Huebner, 1991) אך הפריטים הותאמו לתחום המקצועי של הוראה. השאלון כולל עשרה היגדים והמשיבים מתבקשים להביע את הסכמתם עם הנאמר בהם, על פני סולם שנע בין 1 (בכלל לא מסכים) ל 6 (מסכים במידה רבה מאוד). דוגמאות להיגדים: "אני שמח על בחירתי ללמוד הוראה"; "אני מעריך את יכולת ללמד כגבוהה". הגרסה המלאה של השאלון מוצגת בנספח א.

במטרה לזהות קטגוריות כלליות של תחושת רווחה בהכשרה להוראה בקרב הסטודנטים נערך ניתוח גורמים עם רוטציה אורתוגונאלית על תשעה היגדים שהוצגו בשאלון. הניתוח הניב שני גורמים שמסבירים 57% מן השונות, אשר מפורטים בלוח 3.

לוח 2

תוצאות ניתוח גורמים של שאלון רווחה נפשית מקצועית (n = 526)

ההיגד	מוטיבציה להוראה	מסוגלות עצמית
אני שמח שבחרתי ללמוד הוראה	.72	
עם סיום הלימודים אעסוק בהוראה זמן ממושך	.74	
אילו הייתי מתחיל מחדש הייתי בוחר בהוראה	.77	
אני שלם עם החלטתי להיות מורה	.80	
עם סיום הלימודים יתכן שאעדיף לעסוק במקצוע אחר	.72	
מקצוע ההוראה מתאים לאישיות שלי	.53	
אני שבע רצון באופן כללי מן הלימודים	.45	
אני מרגיש מאושר	.65	
אני מעריך את הישגי בלימודים כגבוהים	.80	
אני מעריך את יכולתי ללמד כגבוהה	.74	
אחוז שונות מוסברת	39	19
מהימנות אלפא	85.	.58

שני הגורמים שזוהו בניתוח מהווים היבטים של תחושת רווחה בתחום המקצועי (רווחה בהכשרה להוראה):

מוטיבציה להוראה : היבט זה מבטא את אמונתו של הסטודנט שמקצוע ההוראה מתאים לו ויהווה מרכיב עיקרי בזהותו המקצועית.

מסוגלות עצמית מקצועית : קטגוריה זו מבטאת את האמונה של הסטודנט ביכולותיו האקדמיות והמעשיות בתחום ההוראה.



לאור ניתוח הגורמים חושבו שני מדדים של תחושת רווחה בהכשרה להוראה על ידי ממוצע התשובות להיגדים הכלולים בכל קטגוריה. כמו כן חושב ציון כללי של תחושת רווחה בהכשרה להוראה על ידי ממוצע התשובות לכל ההיגדים הכלולים בשאלון.

חיבור כתוב לסטודנטים :

60 סטודנטים משנים א,ב,ג התבקשו לתאר בכתב שני אירועי לחץ ההוראה ניתנה בע"פ ע"י מורה לפסיכולוגיה או לסוציולוגיה שלימד בכיתה :

1. " תארי אחד מהאירועים המלחיצים שחווית בתקופת לימודיך במכללה. האירוע יכול להיות קשור ללימודים או לחיים שמחוץ ללימודים. הוסף/י, בבקשה, מחשבות, תהיות או רגשות שקשורים לאירוע.

2. תארי/י אירוע מלחץ מתקופת בית הספר"

נמסר לסטודנטים שהכתיבה היא לצורך מחקר שמתבצע במכללה, ולכן אין הם צריכים להזדהות בכתבתם. עם זאת, אם מישהו רוצה לכתוב את שמו כדי שנוכל, בעתיד, לפנות אליו, הוא רשאי לעשות זאת.

ראיון עם הסטודנטים :

הראיון היה ראיון נרטיבי פתוח, שמטרתו הייתה לשמוע על אירועים משמעותיים הקשורים בלחץ במהלך לימודיהם של הנשאלים. השאלה המרכזית שנשאלה הייתה : ספרי על אירועים הקשורים למצבי לחץ בהם מצאת את עצמך במהלך לימודיך.

עיבוד הנתונים

מהימנות השאלונים נבחנה באמצעות מקדמי אלפא של קרוניך לבדיקת העקביות הפנימית. נערכו ניתוחי גורמים במטרה לזהות קטגוריות כלליות בתחומים שנמדדו על ידי השאלונים. לאור ניתוחי הגורמים וניתוח המהימנות חושבו מדדים בכל אחד מן המשתנים שנמדדו במחקר. חושבו הממוצעים וסטיות התקן של כל אחד מן המדדים במטרה לתאר מבחינה סטטיסטית את אוכלוסיית המחקר בכל אחד מן המשתנים שנבחנו במחקר הנוכחי. על מנת לבחון את הקשרים בין המשתנים חושבו מתאמי פירסון, נערכו ניתוחי שונות ונערכו ניתוחים של רגרסיה מרובה שבהם המנובאים היו מדדים של רווחה בהכשרה להוראה והמנבאים היו מדדים של לחץ, דפוסי התמודדות, רמת אופטימיות ונכונות לפנות לעזרה בעת מצוקה.



שאלון לסטודנט

סטודנט¹ יקר

אנו מבקשים ממך להשתתף במחקר שנערך במכללת לוינסקי ולמלא את השאלון המצורף בזה. המחקר עוסק בהיבטים שונים של הלימודים במכללה מנקודת מבטם של הסטודנטים. השאלון הינו אנונימי והמידע שייאסף באמצעותו מיועד לצרכי מחקר בלבד. אנא, קרא את כל החלקים של השאלונים וענה על כל השאלות.

חלק א

מין 1. זכר 2. נקבה

גיל: _____ ארץ לידה: _____ שנת עלייה לארץ: _____

מצב משפחתי: 1. רווק/ה 2. נשוי/אה 3. אחר

מגורים: 1. לבד 2. עם בן/בת זוג 3. עם שותפים 4. עם ההורים

רמת דתיות: 1. חילונית 2. מסורתית 3. דתית 4. חרדית

שפת אם: 1. עברית 2. ערבית 3. רוסית 4. אחר _____

באיזה בית ספר תיכון למדת? 1. ממלכתית מגזר יהודי 2. ממלכתית-דתית מגזר יהודי 3. ערבי 4. חו"ל

שנת לימודיך במכללה: 1. א 2. ב 3. ג 4. ד

מסלול לימודים: 1. גיל רך 2. יסודי 3. על יסודי 4. חינוך מיוחד 5. מוסיקה 6. לימודי המשך

(לימודים לאחר תואר ראשון בהסבות. אם הנך משלים בהסבות תואר B.Ed. כתוב את המסלול)

האם הנך בתכנית המצוינות: 1. כן 2. לא

תחומי התמחות: _____

¹ כל הנאמר בלשון זכר מתייחס גם ללשון נקבה.



חלק ב

סמן לגבי כל אחד מן ההיגדים המוצגים להלן עד כמה אתה מסכים עם הנאמר בו. סמן את תשובתך על פני סולם של שש דרגות, כאשר 1 = אינך מסכים כלל לנאמר בהיגד ו-6 = אתה מסכים במידה רבה מאוד

ההיגד	מידת ההסכמה
1 אני שמח שבחרתי ללמוד הוראה	
2 אני מעריך את יכולתי ללמד כגבוהה	
3 אני שבע רצון באופן כללי מן הלימודים	
4 עם סיום הלימודים אעסוק בהוראה זמן ממושך	
5 אני מעריך את הישגי בלימודים כגבוהים	
6 אילו הייתי מתחיל את לימודי מחדש הייתי בוחר בהוראה	
7 אני שלם עם החלטתי להיות מורה	
8 עם סיום לימודי יתכן שאעדיף לעסוק במקצוע אחר	
9 מקצוע ההוראה מתאים לאישיות שלי	

חלק ג

לפניך רשימה של היגדים המתארים התנהגויות או מחשבות הקשורות לחיך במהלך תקופת לימודך במכללה. קרא את ההיגדים וענה על שתי שאלות ביחס לכל אחד מן ההיגדים:

א. באיזו תדירות התרחשה ההתנהגות או המחשבה המתוארת בהיגד במהלך הלימודים? סמן את תשובתך על פני סולם של שש דרגות, כאשר: 1 מציין שהאירוע בכלל לא התרחש ו 6 מציין שהאירוע התרחש כמעט תמיד

ב. מהי מידת הלחץ שהרגשת בעקבות האירוע או המחשבה? סמן את תשובתך על פני סולם של שש דרגות כאשר 1 = לא הרגשתי כל לחץ ו-6 = הרגשתי מידה גבוהה מאוד של לחץ

האירוע או המחשבה	התדירות בה התרחש האירוע	מידת הלחץ שהרגשתי
הרציתי בפני הכיתה		
הרציתי בפורום גדול, כגון חדר מורים או כל המסלול		
חששתי שאכשל בבחינה		
חששתי ממבחן בעל פה		
התקשיתי לעמוד בלוח זמנים של הגשת מטלה/עבודה בלימודים		
לימדתי שיעור מבחן בו צפתה המדריכה		
לימדתי לבד ללא דמות תומכת כמו גנת או מורה		
התעמתי עם סטודנטים שהיו שותפים איתי בקבוצת למידה		
חששתי שלא אספיק ללמד את החומר בשיעורי ההתנסות המעשית		
לא הבנתי את חומר הלימוד שנלמד בכיתה		
הופעלו עלי לחצים או איומים מצד הורים בהתנסות המעשית		
קיבלתי ציונים נמוכים מאלה שמגיעים לי		



		נעלבתי מהיחס של מרצה כלפי
		היו לי לחצים בעבודה מחוץ למכללה
		חששתי שבעתיד, כשאהיה מורה, לא יתנו לי בבית הספר לממש את מה שלמדתי במכללה
		היו בעיות של בריאות אישית לי או לאנשים קרובים אלי
		היה שינוי בסטאטוס האישי שלי (נישואין, לידת ילד)
		חוויתי אובדן של אדם קרוב אלי
		היו לי קשיים כלכליים
		התגוררתי לבד ודאגתי בעצמי לכל צרכי
		היה לי קשה לעמוד בדרישות של שילוב לימודים, עבודה ובית
		לא זכיתי לתמיכה רגשית מאנשים קרובים אלי
		הרגשתי בודד מבחינה חברתית
		עברתי למקום מגורים חדש
		הבנתי שמקצוע ההוראה יהיה בעתיד תובעני מאוד
		נוכחתי שמורות בבתי הספר אינן פועלות כפי שלימדו אותי, וחששתי שגם אני אהיה כמוהן
		אחר _____

חלק ד

ציין באיזו מידה אתה מסכים עם כל אחד מהמשפטים הבאים :

מסכים מאוד					מאוד לא מסכים	
6	5	4	3	2	1	1. בתקופות של חוסר וודאות אני בד"כ מצפה לטוב ביותר
6	5	4	3	2	1	2. קל לי להיות נינוח
6	5	4	3	2	1	2. אם יש לי אפשרות שמשו "לא ילך לי", זה באמת מה שיקרה
6	5	4	3	2	1	4. אני תמיד רואה את הצד הטוב של הדברים
6	5	4	3	2	1	5. אני תמיד אופטימי ביחס לעתידי
6	5	4	3	2	1	6. אני נהנה מאוד מחבריי
6	5	4	3	2	1	7. חשוב לי להיות תמיד עסוק
6	5	4	3	2	1	8. כמעט שאיני מצפה שדברים יסתדרו לטובתי



6	5	4	3	2	1	9. דברים אף פעם לא מסתדרים בצורה שאני רוצה בה
6	5	4	3	2	1	10. אינני נפגע בקלות רבה מידי
6	5	4	3	2	1	11. אני מאמין ברעיון שבכל דבר רע יש גם נקודת אור
6	5	4	3	2	1	12. כמעט שאיני בונה על כך שייקרו לי דברים טובים
6	5	4	3	2	1	13. אני מרגיש שבכל דבר "הולך לי קשה".

חלק ה

להלן טכניקות להתמודדות עם לחץ. כיצד אתה מתמודד עם מקורות הלחץ העיקריים בחיי היום-יום שלך?
התייחס לשתי השאלות דלהלן:

- א. **באיזו תדירות** אתה משתמש בכל טכניקה מהמצוינות מטה?
ציין את המספר המתאים בטור (א) ליד כל טכניקה.
לעיתים קרובות 6 5 4 3 2 1 לעיתים רחוקות
- ב. **באיזו מידה**, לפי הערכתך, מוצלחת כל אחת מן הטכניקות הללו?
ציין את המספר המתאים בטור (ב) ליד כל טכניקה.
מוצלחת מאד 6 5 4 3 2 1 לא מוצלחת כלל

הטכניקה	(א) תדירות	(ב) הצלחה
1. אני משנה את מקור הלחץ		
2. אני מתעלם מן הלחץ		
3. אני מדבר על כך עם אדם תומך		
4. אני שותה משקאות חריפים		
5. אני יוצא לעימות ישיר עם מקור הלחץ		
6. אני נמנע מלהיפגש עם מקור הלחץ		
7. אני מנסה למצוא היבטים חיוביים במצב		
8. אני נוטה לחלות		
9. אני משנה את עצמי כך שאסתגל למצב		
10. אני יוצא ממצב הלחץ		
11. אני מעסיק את עצמי בפעילויות שונות, כמו תחביבים ובילויים		
12. אני מתמוטט		
13. טכניקות נוספות, אנה פרט _____		



חלק ו

לפניך רשימה של מקורות אליהם ניתן לפנות לעזרה במצבי לחץ. באיזו מידה היית מוכן לפנות לכל אחד מן המקורות הבאים, בשני סוגי הלחצים המופיעים בטבלה: לחצים הקשורים בלימודים במכללה ולחצים הקשורים בחיים האישיים. סמן את תשובתך על פני סולם שנע בין 1 (בכלל לא הייתי פונה לעזרה של אותו מקור) לבין 6 (הייתי מוכן לפנות במידה רבה מאד).

מקור העזרה	לחצים הקשורים בלימודים במכללה	לחצים הקשורים בחיים האישיים
1. הורים	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1
2. בן / בת זוג	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1
3. חבר / ה	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1
4. מדפ"ית	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1
5. דיקן הסטודנטים	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1
6. עזרה מקצועית	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1
7. אינטרנט (פורום, צ'טים)	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1
8. דמויות מסגל המכללה	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1
9. מתמודד בכוחות עצמי	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1
10. אחר	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1