



שאלון: תחושת הלחץ

**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 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 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 שהרגשה 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 בניית הגורמים בפרק התוצאות.

## 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 שנסדקו 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 והמנובאים היו מדדים של לחץ, דפוסי התמודדות, רמת אופטימיות ונכונות לפנות לעזרה בעת מצוקה.



## שאלון: תחושת הלחץ

סטודנט 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 1:

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: \_\_\_\_\_



## חלק 2:

- לפניך רשימה של היגדים המתארים התנהגויות או מחשבות הקשורות לחיך במהלך תקופת לימודיך 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 מציינ שהאירוע בכלל לא התרחש ו 6 מציינ 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 מאד של לחץ
- ג.

| 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 גננת 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 _____  |                         |                   |