



מתכשר מאושר-

האם צריך והאם אפשר?

דוח מחקר

(2010-2011)

מוגש לוועדה לעידוד מחקרים

מכללת לוינסקי לחינוך

סגל שרית

גילת יצחק

אב, תשע"א אוגוסט, 2011

© כל הזכויות שמורות לחוקרים

רשות המחקר, ההערכה והפיתוח, מכללת לוינסקי לחינוך, רח' שושנה פרסיץ 15

קרית החינוך תל-אביב, ת.ד. 48130 תל-אביב 61481.

פקס: 03-6901645 טל' מזכירות: 03-6902422 טל' חוקרים: 03-6901539

דוא"ל: mop@levinsky.ac.il אתר הרשות: www.levinsky2006.macam98.ac.il/mop07

תוכן העניינים

עמוד	
5	תקציר
8	1. מבוא
9	2. רקע תיאורטי
15	3. שיטת המחקר
15	3.1 סוג המחקר
15	3.2 אוכלוסיית המחקר
15	3.3 משתני המחקר
15	3.4 כלי המחקר
16	3.5 הליך המחקר
	4. תוצאות
18	4.1 רמת האושר האישי של הסטודנטים
20	4.2 רווחה נפשית בתחום המקצועי
	4.3 הקשר בין רווחה אישית ורווחה בתחום המקצועי לבין מאפיינים
21	דמוגרפיים
21	4.4 תרומת ההכשרה להוראה לרווחה הנפשית
	4.5 קשר בין רווחה נפשית אישית לבין רווחה נפשית בתחום
23	המקצועי
23	4.6 סיכום הממצאים
25	5. דיון
27	5.1 המלצות

29

ביבליוגרפיה

34

נספחים

רשימת לוחות

עמוד

18	לוח 1	התפלגות סטודנטים בשאלון שביעות רצון מן החיים
19	לוח 2	התפלגות סטודנטים בשאלון אושר אישי
20	לוח 3	רווחה נפשית בתחום המקצועי במדגם כולו
	לוח 4	הערכת התרומה של הלימודים במכללה לאושר אישי ולרווחה
22		מקצועית
23	לוח 5	מתאמים בין רווחה בתחום האישי לבין רווחה בתחום המקצועי

רשימת תרשימים

18	תרשים 1	התפלגות סטודנטים בשאלון שביעות רצון מן החיים
19	תרשים 2	התפלגות סטודנטים בשאלון אושר אישי
21	תרשים 3	רווחה נפשית בתחום המקצועי במדגם כולו
	תרשים 4	הערכת התרומה של הלימודים במכללה לאושר אישי ולרווחה
22		מקצועית

תקציר

המחקר המוצג בזה בדק רגשות חיוביים של אושר בתקופת ההכשרה להוראה מתוך מטרה להציע דרכים להגביר רגשות אלה. הכשרת המורים היא תחום ייחודי, יעודי, בו נערכים מחקרים הבודקים, ברובם, את המודלים של ההכשרה, תפיסות ההוראה, תכניות הלימודים והטמעתם במוסדות ההכשרה, תפיסות השותפים השונים בהכשרה את ההכשרה ועוד. לא רבות נחקר בתחום הרגשי של המתכשר להוראה, תחום שאי אפשר להפרידו מן התחום הקוגניטיבי הכרוך בידע המקצועי ובעמדות כלפי המקצוע. הספרות המחקרית (לובומירסקי ודינר 2005), מצאה שאנשים מאושרים מצליחים בתחומי חיים שונים, כולל נישואים, חברויות, הכנסה, ביצוע בעבודה והם גם בריאים יותר. הם הראו, באמצעות ניתוח מטא אנליטי של מחקרים רבים, שאושר קשור להצלחה ומקדים אותה, וכן גורם להתנהגויות המלוות הצלחה. יותר מכך, הם מביאים עדויות לכך שרגשות חיוביים עשויים להיות הגורם לאפיונים הרצויים, למשאבים ולהצלחה שקשורה באושר. הם ביססו את המודל שלהם על תיאוריית "הרחב ובנה" של פרדריקסון. כלומר, למעשה, הקשר הפוך: **אושר מוביל להצלחה יותר מאשר הצלחה מובילה לאושר.**

מחקר קודם על לחץ בקרב מתכשרים להוראה (סגל ועזר, 2009) הראה שיש קשר בין לחץ ברמה גבוהה לבין רווחה נפשית נמוכה בהכשרה להוראה, וכן ההפך - לחץ ברמה נמוכה קשור לרווחה ברמה גבוהה בתפקוד הסטודנטים להוראה. הספרות המחקרית מראה שסוג החשיבה שרגשות שליליים יוצרים הוא ממוקד ונטול גמישות (פרדריקסון, 2005), והוראה טובה אינה יכולה להתבסס על סוג חשיבה זה. הספרות המחקרית מדגישה את הצורך בגמישות מחשבתית אצל המורים, וכדי להגיע לגמישות מחשבתית יש לטפח רגשות חיוביים. הספרות המחקרית מראה שניתן להגביר את האושר באמצעות איתור חוזקות ותגבורן בקינחהם וקליפטון, (2010). מחקרים העוסקים בחוזקות ובזיקתן לאושר ולסיפוק בוצעו בקרב מגוון בעלי מקצועות ובכללם מורים, מחקר זה התמקד בתפיסת החוזקות בקרב סטודנטים להוראה.

לאור זאת, המחקר בדק:

- מה הם גורמי האושר ורמתם אצל המתכשרים להוראה, ומהו הרכבם?
 - כיצד המתכשרים מזהים את החוזקות האישיים שלהם כדי לממש את עצמם ולהגביר את המסוגלות העצמית שלהם בהוראה?
- שאלות מרכזיות אלה התבררו באמצעות שאלות המשנה הבאות:
- היכן מצויים המתכשרים להוראה במכללה בסולם הרגשות החיוביים בהשוואה לאחרים בני גילם בעולם?
 - מהו הקשר בין תפיסת האושר לבין תפיסת המסוגלות העצמית של הסטודנטים בהוראה?
 - כיצד ניתן לקדם דרכים להגברת תחושת האושר אצל הסטודנטים, לפי תפיסותיהם?
- המחקר הוא מחקר משולב, כמותי ואיכותני, המשתמש בשאלונים ובריאינות. אוכלוסיית המחקר מנתה 128 סטודנטים להוראה הלומדים בכל שנתוני הלימוד (אי-ד') ובכל המסלולים (גיל רך, יסודי, על יסודי, חינוך מיוחד ומוסיקה) במכללה.
- המחקר מתבסס על הכלים המדעיים של הפסיכולוגיה החיובית ומספק מידע שישפר את הרווחה הנפשית והאושר של המתכשרים, שהם המורים לעתיד, ובכך יסייע עתידית מימוש המלצותיו גם לתלמידים במערכת החינוך. המחקר מספק מידע חשוב שיכוון את המכללות להכשרת מורים לסייע למתכשרים להשתמש יותר בחוזקותיהם, ובאופן אינטגרטיבי ובונה יותר, מכפי שהמתכשרים

עושים זאת כיום. באופן כזה הם יעסקו פחות בחולשות שלהם, ובניסיונות כושלים להתגבר על חולשות אלו, וכך יש סיכוי שיהיו אופטימיים ומאושרים יותר, דבר שישלך על הישגיהם הלימודיים ועל איכות ההוראה שלהם.

ממצאי המחקר

אושר האישי: הממצאים שהתקבלו בשיטות השונות המקובלות בעולם למדידת אושר אישי הראו תוצאות עקיבות, לפיהן כשבעים אחוזים מן הסטודנטים מעריכים את האושר האישי שלהם כגבוה, וכשליש מן הסטודנטים אינן מאושרים או מאושרים ברמה בינונית.

באשר לשני ההיבטים של תחושת הרווחה בתחום המקצועי, מוטיבציה להוראה ומסוגלות עצמית, נמצאה רמה בינונית – גבוהה של מוטיבציה להוראה: כמחצית הסטודנטים העריכו את המוטיבציה שלהם כגבוהה מאד, ואת הרמה של מסוגלות עצמית בתחום ההוראה כגבוהה. כמעט 80% מן הסטודנטים העריכו את המסוגלות שלהם כגבוהה מאד.

הקשר בין רווחה אישית ורווחה בתחום המקצועי לבין מאפיינים דמוגרפיים: לא נמצאו קשרים מובהקים בין המדדים של רווחה אישית והמדדים של רווחה מקצועית לבין שלושה מאפיינים דמוגרפיים: גיל הסטודנטים, מצב משפחתי וסביבת מגורים (לבד, עם הורים, עם בן / בת זוג, עם שותפים). כמו כן לא נמצא קשר מובהק בין רמת הדתיות לבין רווחה אישית. נמצא קשר מובהק בין רמת דתיות לבין רווחה בתחום המקצועי. הקשר מתבטא בכך שסטודנטים דתיים קבלו ציונים נמוכים יותר במדדים של מוטיבציה להוראה ומסוגלות להוראה מאשר סטודנטים חילוניים ומסורתיים. לא נבדקו הקשרים של רווחה עם מגדר ושפת אם בגלל מיעוט מקרים של גברים וש דוברי שפת אם שאינה עברית.

תרומת ההכשרה לרווחה הנפשית: רוב המרכיבים בהכשרה תורמים במידה בינונית- גבוהה לשלושת היבטים של רווחה שנבחנו במחקר: לאושר האישי, לרצון להיות מורה ולהצלחה כמורה. השוואה בין התרומה של המרכיבים השונים לרווחה של הסטודנטים בתחום האישי והמקצועי מראה ששני המרכיבים שתורמים באופן הגבוה ביותר הם העבודה המעשית והלימודים בתחום ההתמחות. המרכיבים שתורמים במידה המועטה ביותר לרווחה האישית והמקצועית הם למידה עם עמיתים, שיעורים דידיקטיים) ולימודי חינוך. מבין שלושת ההיבטים של רווחה נפשית נמצא כי תרומת הלימודים היא הגבוהה ביותר לגבי הצלחה בהוראה והנמוכה ביותר לגבי הרצון להיות מורה.

קשר בין רווחה נפשית אישית לבין רווחה נפשית בתחום המקצועי: באופן כללי נמצאו קשרים מובהקים בעוצמה בינונית-נמוכה עד בינונית בין הרווחה בתחום האישי לבין הרווחה בתחום המקצועי. הרווחה בתחום האישי קשורה לשביעות הרצון מן הלימודים באופן חזק יותר מאשר למוטיבציה להוראה ולמסוגלות להוראה. באשר לתכונות האישיות התקבל ממצא מעניין: הרגשות החיוביים (עוצמות אישיות) קשורים למסוגלות בהוראה אך לא לשביעות הרצון מן הלימודים ולא למוטיבציה להוראה בעוד אשר הרגשות השליליים קשורים לשביעות הרצון מן הלימודים ולמוטיבציה להוראה אך אינם קשורים למסוגלות העצמית.

המלצות

בהתבסס על ממצאי המחקר נראה כי אחד מתפקידי המכללות להכשרת מורים הוא להעלות את תחושת האושר והרווחה הנפשית של המתכשרים.

- יש לתת לסטודנטים שיעורים שבמרכזם לימוד אופטימיות ושיפור רגשות חיוביים, ובכך- להגביר את תחושת הרווחה בהכשרה להוראה.
- יש לשנות את השיח במכללה, על ידי השתלמויות לסגל ההוראה במכללה, וכן על ידי סדנאות ייחודיות למתכשרים.
- על העבודה המעשית והלימודים בתחום ההתמחות להישאר במוקד ההכשרה. יש לדון בשינוי אופיים של לנידה עם עמיתים, שיעורי דידקטיים ולימודי חינוך, שכן הללו נמצאו כתורמים במידה המועטה ביותר לרווחה האישית והמקצועית.
- אחד המוקדים בסדנאות לפיתוח זהותו המקצועית של המורה העתידי, צריך להיות יצירתו של קשר ובהמשך חיזוקו, בין תפיסתו של המתכשר את עצמו כמורה, לבין הרצון לעסוק בהוראה.
- מוצע לבחון במחקר עתידי כיצד מקדמים העבודה המעשית והלימודים בתחום ההתמחות את הרצון להיות מורה והצלחה כמורה כך שניתן יהיה ליישם את הממצאים גם למרכיבים נוספים בהכשרה להוראה. לנוכח התרומה הנמוכה, יחסית, של הלימודים לרצון לעסוק בהוראה, מן הראוי היה לבחון בעתיד, באמצעות ראיונות עומק, את השלכותיה של ההכשרה להוראה על הרצון לעסוק בה ולזהות את הגורמים המקדמים והגורמים המעכבים רצון זה.

1. מבוא

תפיסת האושר ומהו אושר הם מן הנושאים המדוברים בכלי התקשורת, ומציפים את מדפי הספרות של הפסיכולוגיה הפופולארית והספרים לעזרה עצמית. רובם מפזרים הבטחות לרוב, שאינן מתממשות בדרך כלל, משום שרק בודדים מהם עומדים במבחן המחקר המדעי. רק בשנים האחרונות החלו חוקרים מתחום מדעי החברה לבחון בשיטות מדעיות מרכיבים של אושר, הקשורים לרגש ולתחושות בני האדם ולקשר בין מרכיב זה לבין הצלחות והישגים. רוצה לומר, שיותר ויותר מחקרים מנסים להראות את הקשר בין רגש לבין קוגניציה ואת ההשלכה של קשר זה על חייו של האדם. סטודנטים להוראה זוכים להכשרה מסודרת ומובנית המושתתת ברובה על פיתוח החשיבה המושכלת, אבל טרם נבדק מה משמעות האושר עבורם וכיצד יכול לתרום להתפתחותם האישית והמקצועית. במחקר קודם בחנו לחץ בהכשרה להוראה (סגל ועזר, 2009) ומצאנו כי לסטודנט להוראה ארבעה מקורות לחץ מרכזיים, בהם מקור הלחץ הגבוה ביותר הוא לחצים חיצוניים ומקור הלחץ הנמוך ביותר הוא לחצים הקשורים באופן ישיר להתנסויות הלימודיות. עוד נמצא במחקר, שיש קשר בין לחץ ברמה גבוהה לבין רווחה נמוכה בהכשרה להוראה, וכן ההפך - לחץ ברמה נמוכה קשור לרווחה ברמה גבוהה בתפקוד הסטודנטים להוראה. בספרות המקצועית ניתן למצוא מחקרים אשר בדקו את הקשר בין אושר לבין לחץ, הן מבחינת ההשפעות השליליות של הלחץ על הרווחה הנפשית, והן מבחינת תפקידם של רגשות חיוביים כנגד הלחץ. מספר מחקרים הראו השפעות שליליות של הלחץ על הרווחה הנפשית (Chatters, 1988;) (Suh et al. 1996; Zika and Chamberlain, 1987), וניתן לציין גם מחקר שלא מצא קשר כזה (Feist et al. 1995). במונחים של השערת חיץ, לרגשות חיוביים יש תפקיד מפתח בהפחתת השפעות קרדיוסקולאריות של רגשות שליליים (Fredrickson, & Levenson, 1998;) (Fredrickson, 2000), אשר עשויים לתרום לחוסן נפשי (Fredrickson & Taugade, 2004). במחקר של לייטזי (Lightsey, 1994) נמצא כי מחשבות אוטומטיות חיוביות על העצמי אכן פעלו כחיץ או כאמצעי הגנה כנגד לחץ.

במחקר לבדיקת הקשר בין לחץ לאושר בקרב סטודנטים מצאו שיפריין, רזנדס ונלסון (2008), Schiffrin, Rezendes & Nelson) קשר הפוך בין המשתנים. במחקר הנוכחי ביקשנו להרחיב את בדיקתנו וללמוד מן הסטודנטים להוראה מה מחזק אותם רגשית, או במילים אחרות: מהו אושר עבורם, וכיצד האושר, אם בכלל, תורם להישגים, להצלחות ולהתפתחות מקצועית. תוצאות המחקר יכולות לתרום לבחינת הקוריקולום של הכשרת המורים, ולשילוב מרכיבים שיתרמו להתפתחות המקצועית של סטודנטים להוראה. שימוש בנקודות החוזק ובתכונות קיימות, יאפשר לא רק פיתוח של חסמים כנגד פורענויות וחוויות של רגשות שליליים, אלא גם להסיט את החיים במערכת החינוך למישור חדש וחיובי יותר. הוראה על בסיס חוזקות אישיות תהפוך את המורה והתלמידים למאושרים יותר ולכאלה המביאים לידי ביטוי את כישרונותיהם הגדולים בדרך הטובה ביותר. במקום להתרכז בחולשות התלמיד יצליח המורה להגיע לתלמידים ולחזק אצלם את כישרונותיהם הטבעיים. המורים והתלמידים יזכו באווירת לימוד נעימה הרבה יותר, ולמימוש והגשמה אישית של מורה ותלמיד, ול"חיסון" נוגד שחיקה.

2. רקע תיאורטי

מרכיבים של "אושר" יכולים להיות רבים, ביניהם תקווה, אופטימיות, ראיית "חצי הכוס המלאה" במצבים שונים, הנאה, סיפוק, אמונה ב חוזקות ועוד. המשותף לכולם שהם קשורים לחשיבה חיובית על החיים, ולכן נתפסים כחלק מן הפסיכולוגיה החיובית, שמוגדרת כ"חקר התפקוד האנושי האופטימלי" (בן שחר, 2008). פסיכולוגיה זו מושתתת על התפיסה שיש קשר אמיץ בין קוגניציה לבין רגש, ולא ניתן לנתקם זה מזה. נציג עתה מספר מחקרים שנעשו בתחומים אלה בשנים האחרונות. האמונה שהצלחה מובילה לאושר היא אמונה מושרשת היטב בתרבות, אף כי זוהי אמונה שגויה. לובומירסקי ודינר (Lyubomirsky & Diener, 2005), מהחוקרים המובילים בתחום הפסיכולוגיה החיובית, שסקרו מחקרים רבים, מצאו שאנשים מאושרים מצליחים בתחומי חיים שונים, כולל נישואים, חברויות, הכנסה, ביצוע בעבודה והם גם בריאים יותר. הם מצאו שהקשר בין הצלחה בתחומי חיים רבים לבין אושר הוא דו כיווני: לא רק שהצלחה גורמת לאנשים להיות מאושרים יותר, אלא גם שאנשים מאושרים מצליחים יותר. החוקרים מציעים מודל המשגתי וטוענים שהקשר בין אושר להצלחה מתקיים לא רק מפני שהצלחה גורמת לאושר, אלא מפני שרגשות חיוביים משפיעים על הצלחה. מתועדות שלוש רמות של הוכחות – חוצות מגזרים, אורכיות וניסוייות- כדי לבחון את המודל. הם הראו, באמצעות ניתוח מטא אנליטי של מחקרים רבים, שאושר קשור להצלחה ומקדים אותה, וכן גורם להתנהגויות המלוות הצלחה. יותר מכך, הם מביאים עדויות לכך שהרגשות חיוביים עשויים להיות הגורם לאפיונים הרצויים, למשאבים ולהצלחה שקשורה באושר. גם הם ביססו את המודל שלהם על תיאוריית "הרחב ובנה" של פרדריקסון (2001). כלומר, למעשה, הקשר הפוך: אושר מוביל להצלחה יותר מאשר הצלחה מובילה לאושר.

במחקר של מרגלית וצוותה מאוניברסיטת ת"א (Idan, Sade & Margalit, 2009) ששאל מה הם הגורמים היוצרים הצלחה בקרב תלמידים, נמצא כי תקווה ומאמץ הם שני המשתנים המרכזיים המובילים להצלחה בלימודים. בעקבות ממצאי המחקר, שנערך בקרב 1,067 תלמידים הלומדים ב-13 בתי ספר ממסגרות שונות, הסיקו עורכיו כי כדי לעזור לתלמיד להצליח בלימודיו צריך לא רק לתגבר אותו ולהקנות לו מיומנויות למידה, אלא לחזק את כוחותיו הרגשיים, כלומר את כוחו הפנימי ואת משאביו האישיים. מסקנה נוספת אליה הגיעו עורכי המחקר הייתה שמומלץ לפתח בקרב המבוגרים הנמצאים בקשר עם התלמידים, כלומר המחנכים, המורים המקצועיים וכו', "שפה" של חיזוק מסוגלות ועידוד להשקעת מאמצים גם בעת כישלון, כחלק מאקלים בית- הספר ומהתרבות הארגונית הנהוגה בו.

על הקשר שבין כוחות רגשיים לקוגניטיביים כותב גם נשיא ה-APA לשעבר, מרטין סליגמן, מייסד התחום המחקרי של הפסיכולוגיה החיובית. בספרו "ילדות אופטימית" (2000) הוא מעלה ממצאים המוכיחים שכאשר מלמדים ילדים בני עשר מיומנויות חשיבה ופעולה מתוך אופטימיות, שיעור הדיכאונות בשנות ההתבגרות מצטמצם אצלם בחצי. לממצא זה יש, כמובן, השלכות חשובות לתחום הכשרת המורים, ולהלן תובא סקירה המתמקדת בבדיקת הרגשות החיוביים והשליליים ובהשלכותיהם.

רגשות שליליים ורגשות חיוביים

בספרו "אושר אמיתי" (2002) מזכיר סליגמן שתחושות חיוביות כלפי אדם או חפץ גורמות לנו להתקרב אליו, בעוד תחושות שליליות גורמות לנו להימנע ממגע איתו. הדוגמאות, כמובן, רבות: ריח נעים של מאפה גורם לנו להתקרב אליו, בעוד ריח דוחה מזהיר אותנו להתרחק. אלה תגובות

אוטומטיות, שגם יצורים נחותים אבולוציונית פועלים לפיהן. אלא שבשלב מסוים באבולוציה, בעלי חיים מורכבים יותר רכשו מעטה לחלוחי של חיי רגש. רגשות שליליים- פחד, עצב וכעס- הם קו הגנה כנגד איומים מבחוץ, וקוראים לנו להתכונן למצבי לחימה.

במחקר הקודם (סגל ועזר, 2009) נבדקו רגשות שליליים אלה. כללית, נמצא, כפי שזכר קודם לכן, שסטודנטים שדיווחו על תחושת לחץ בעוצמה גבוהה דיווחו על רמה נמוכה של רווחה בהכשרה להוראה. יותר מכך, מצב של לחץ, שהוא אחד מהרגשות השליליים, מפעיל כאזעקה סנסורית את התגובה "הילחם או ברח", שהיא תגובה אבולוציונית הישרדותית. סוג החשיבה שרגשות שליליים אלה יוצרים הוא ממוקד ונטול גמישות, כנדרש כדי למקד את תשומת הלב בגורם הסכנה כדי לפעול במהירות והחלטיות (סגל ושמעוני 2000). הוראה טובה אינה יכולה להתבסס על סוג חשיבה זה. ליסוולד מילר ורובינסון. (Liesveld, Miller, & Robison, 2005), שחוקרות מה מאפיין מורים גדולים, מדגישות את הצורך בגמישות מחשבתית אצל המורים. הן מראות, בין היתר, את היכולת שיש למורים גדולים לאלתר את מערך השיעור, על אף היותם מאורגנים בדרך כלל. כדי להגיע לגמישות מחשבתית יש לטפח רגשות חיוביים.

פרדריקסון (Fredrickson, 2006), שזכתה בשנת 2000 בפרס טמפלטון היוקרתי לעבודה המצטיינת ביותר בתחום הפסיכולוגיה החיובית, טוענת שגם לרגשות חיוביים תפקיד חשוב באבולוציה: הם מרחיבים את משאבינו הקבועים, האינטלקטואליים, הפיזיים והחברתיים, ובונים לנו רוזרות שמהן ניתן לקחת כאשר אנו עומדים בפני איום או הזדמנות. כשאנחנו מצויים במצב רוח חיובי, אנשים מחבבים אותנו יותר. בניגוד לרגשות השליליים המלחיצים, המערך המנטלי מסוגל להתרחבות, גמישות ויצירתיות. היא הוכיחה שאותו שיפור אינטלקטואלי מופיע הן בקרב ילדים צעירים והן בקרב רופאים מנוסים. גם מורים נדרשים תדיר למערך מנטלי כזה.

אספינוול (פרס שני בפרסי טמפלטון בשנת 2000) וסטאוודינגר (Staudinger, 2003 Aspinwall & אספו ראיות משכנעות שלפיהן בקבלת החלטות חשובות בחיים, ייתכן שאנשים מאושרים נבונים יותר מאנשים אומללים. ממצא זה מעורר מחלוקת, שכן עד כה, "הריאליזם הדיכאוני" היה מושג מוביל בתחום הפסיכולוגיה, לפיו אנשים מדוכאים מעריכים במדויק את רמת כישוריהם, בעוד שאנשים מאושרים מעריכים את כשוריהם כגבוהים יותר מאלה שאחרים מייחסים להם. במחקר אחר שלה, מצאה אספינוול (Aspinwall, 2005) שאנשים מאושרים זוכרים כמות גדולה יותר גם ממידע שלילי ומדרגים אותו כמשכנע יותר, לעומת האנשים האומללים. היא מעלה את האפשרות שמצב רוח חיובי דוחף אותנו לדרך חשיבה שונה לחלוטין ממצב רוח שלילי: מצב רוח שלילי וקר מפעיל דפוס חשיבה מלחמתי, שמטרתו חיפוש הדברים השליליים וסילוקם. לעומת זאת, מצב רוח חיובי דוחף לדפוס חשיבה יצירתי, גמיש, קונסטרוקטיבי, רוחבי.

לממצא זה יש, כמובן, השלכות חשובות לתחום החינוך. מממצאיה של אספינוול ניתן להסיק אופרטיבית שיש להתאים את מצב הרוח למשימה: בחינת בגרות או כתיבת דו"ח מחקרי עדיף לבצע בישיבה זקופה על כיסא, בחדר שקט ובמצב רוח עגמומי משהו. מצב רוח כזה לא רק שלא פוגע בחשיבה, הוא יכול להפוך אותה ליעילה יותר. לעומת זאת, חשיבה יצירתית תשתפר במצב רוח טוב, ובתנאים סביבתיים פחות פורמאליים, כגון מוזיקה מתאימה ואולי גם למידה מחוץ לחדר הכיתה.

תחושת האושר משפיעה גם על שוק העבודה ועל ההישגיות. חוקרים שונים, למשל דינר ולוקס וסליגמן (Diener & Lucas, 1999; Seligman, 2002) נטו לזהות רווחה נפשית עם אושר. ואכן, הממצאים מורים על זיקה חיובית בין האושר או הרווחה הנפשית, לבין מדדים שונים של ביצועים מוצלחים בעבודה. במחקרי שדה רבים שבדקו זאת נמצאו מתאמים חיוביים מובהקים: רווחה נפשית (WB) ושביעות-רצון בעבודה (JS) אחראים לחלק גדול מן השונות בביצועים בעבודה; ככל שרמת הרווחה של העובד גבוהה יותר כן תגבר הזיקה בין שביעות-הרצון בעבודה לבין הביצועים.

במחקר רחב היקף, שנמשך 15 שנה, ובדק צעירים אוסטרליים, מצאו מארקס ופלמינג (Marks & Fleming, 1999) שאושר שיפר את הסיכויים להשיג עבודה טובה והכנסה גבוהה טובה יותר. בניסיון לקבוע איזה מהמשתנים **אושר או פרודוקטיביות** קודם לשני (על ידי גרימת אושר תחילה ורק לאחר מכן בדיקת הפרודוקטיביות), הם מצאו שמבוגרים וילדים, לאחר שמעוררים אצלם מצב רוח טוב, בוחרים יעדים גבוהים יותר, תיפקודם והישגיהם טובים יותר והם מתמידים במיגוון מטלות, כגון שיכול אותיות במילים.

על כך כתב סליגמן בספרו **אושר אמיתי**: "כמו שתחושות שליליות הן המערכת הסנסורית שמזהירה אתכם, שאומרת לכם בצורה ברורה שאתם במפגש מנצח-מפסיד, כך החלק התחושותי ברגש החיובי גם הוא סנסורי. תחושות חיוביות הן כמו שלט ניאון שמבשר לכם שמפגש מנצחים-בלבד מתקרב. על ידי הפעלת הלך חשיבה או הלך רוח פתוח, גמיש ויצירתי, רגשות חיוביים משפרים במידה מכסימלית השפעות מועילות חברתיות, אינטלקטואליות ופיזיות מצטברות." (סליגמן, 2002, עמ' 60).

ווטסון, קלארק וטאלגאן (Watson, Clark & Tellegen, 1988) פיתחו מבחן, סולם (Positive Affect Negative Affect Scale- PANAS) שהוא מבחן המהימן ביותר למדידת רגש חיובי ורגש שלילי. באמצעות כלי זה ניתן למדוד רגש כללי - רגשות המהווים מאפיין אישיותי, ורגש מצבי - רגשות אותם חווה הפרט ברגע מסוים, בעקבות אירוע מסוים.

בסולם ה-PANAS יש שני ממדים בלתי תלויים: האחד עבור רגשות חיוביים והשני עבור רגשות שליליים. רגשות חיוביים ורגשות שליליים מייצגים ממדים רגשיים. טאלגאן (Tellegen, 1985) הראה כי ממדים אלו קשורים למאפיינים רגשיים חיוביים ושליליים (אנשים נבדלים אלו מאלו בתגובותיהם הרגשיות החיוביות והשליליות). אדם יכול לחוש רגשות חיוביים ורגשות שליליים במקביל.

נשאלת השאלה האם ניתן לאמן אנשים לאושר, ובכך להוביל אותם לתפקוד יעיל יותר במקומות העבודה ובחיים?

ניתן לאמן לאושר

ליקן וטאלגאן (Lykken & Tellegen, 1996) מאוניברסיטת מינסוטה הראו שקיים מאפיין אישי ברור, שכונה על ידיהם "אפקטיביות חיובית", באנשים שהם עליזים ותוססים, שהתברר שהוא מאפיין תורשתי. עם זאת, מחקרים עדכניים מראים שכחמישים אחוז מכל מאפיין אישיות ניתן

לשייך לתורשה גנטית. קיימות תכונות תורשתיות, כגון משקל גוף ואוריינטציה מינית, שכמעט שהן קבועות יחסית וכמעט שאינן ניתנות לשינוי, לעומתן קיימות תכונות תורשתיות, כגון פסימיות ופחדנות, שניתנות לשינוי. באשר לתכונת האושר, נמצא שלכל אדם קיים טווח אישי קבוע של רמת רגשות חיוביים (ושליליים) שבתוכו ניתן לתפקד במיטביות. הבודהיסטים, לדוגמה, שטוענים זה שנים כי הם מחזיקים את הסוד לאושר, קיבלו לאחרונה חיזוק מפתיע לטענתם. קבוצת מדענים בראשות ריצ'ארד דוידסון מאוניברסיטת ויסקונסין (Davidson, 2008), חוקרת בשנים האחרונות את השפעת האימון המנטלי והרגשות החיוביים על המוח. בסריקת מוחם של קבוצת בודהיסטים גילו דוידסון וצוותו, כי המרכז שאחראי על "תחושות שמחות" פעיל במוחם יותר מהממוצע. ממצאים אלה מוכיחים את העובדה שהמוח ניתן לעיצוב, (Neuroplasticity) הווה אומר שהאימון של המחשבה יכול ליצור שינוי פיזי ארוך טווח במבנה המוח. אמצעי ההמחשה המודרניים, כמו ה-FMRI וה-EEG, עומדים היום לרשות חוקרי המוח בכדי להדמות את פעילות המוח ולוודא את השינויים החלים בו. המחקר, אשר נעשה בחסות הדלאי לאמה - העוסק מזה שנים בחקר הקשר בין העולם הרוחני והעולם המדעי, הראה, למשל, שאותו האזור במוח (האונה הפרה-פרונטאלית) המעורב במדיטציה הבודהיסטית המתרכזת בחמלה, מפותח אצל הנוזרים, אשר מתאמנים כבר שנים רבות במדיטציה, באופן ניכר יותר מסטודנטים שאך התחילו להתנסות במדיטציה.

במחקר אחר של אוניברסיטת קליפורניה, שבוצע במרכז הרפואי בסן פרנסיסקו (Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone, Davidson, 2008) גילו חוקרים כי המרכז שאחראי על ייצור תחושות דוגמת פחד וכעס, פעיל פחות במוחם של בודהיסטים. ממחקרים אלה ניתן לשער במידה מסוימת של ביטחון, שמאחורי הפרצופים השמחים של בודהיסטים שבהם אנחנו נתקלים במקומות דוגמת דארמה-סאלה (ביתו של הדלאי למה), עומדים באמת אנשים שמחים. אנשים שהתאמנו להיות שמחים.

ריצ'ארד דוידסון, דניאל גולמן לינדה לאנטיארי וחוקרים אחרים מתחומי דעת שונים, חברו והקימו את מוסד הנפש וחיים (Mind & Life Institute). החזון שלהם הוא קיום שיתוף פעולה תוך כבוד הדדי ושותפויות מחקר בין המדע המודרני ובודהיזם - שתי המסורות הפוריות ביותר להבנת טבעה של המציאות האנושית וקידום רווחתם של האנשים. תפיסתם מתקשרת לתחום החינוך. בכנס האחרון, שהתקיים בווינגטון (Mind and Life Institute, XIX Conference 2009), בהשתתפות הדלאי למה, השאלה המרכזית שהעמידו הייתה: **כיצד על מערכת החינוך שלנו להתפתח כדי להתמודד עם האתגרים של המאה ה-21?**

מה, אם כך, ממלא אותנו אושר?

סליגמן (2005) מציין שני רכיבים מרכזיים: הנאה וסיפוק. במידה מסוימת ניתן לטעון מתוך מחקרים, שסיפוק ממלא אותנו אושר לטווח הארוך יותר מאשר הנאה. למשל, פעילות התנדבותית מתוך תחושה חיובית מביאה לאנשים סיפוק. זאת לעומת צפייה בסרט טוב, ארוחה מהנה, יחסי מין, ושאר גורמי הנאה אחרים, שתקפים יותר לטווח הקצר. סליגמן (שם) מחדד את האבחנה בין שני הרכיבים המרכזיים הללו בחוויית האושר:

הנאה

הנאה היא תופעה גולמית, גופנית וחושית. היא כרוכה במעט פעילות חשיבה ודועכת במהירות. רכיב זה גורם, קצת כמו בהתמכרות, לכך שהנאה כוללת רכיב של הסתגלות ו"תסמונת גמילה". כלומר, כדי לשמור על הנאה לאורך זמן נדרשים פעמים רבות כמויות הולכות וגדלות מאותו הדבר. כמו כן, עלול להיות קושי או תחושה שלילית וצער (אך לא חייב להיות) עם סיומה.

סיפוק

סיפוק היא תופעה מתוחכמת יותר מהנאה. זו אולי הסיבה שסיפוק מאפיין אנשים בלבד ולא יכול לאפיין חיות, זאת בניגוד להנאה. סיפוק כולל בתוכו חשיבה ופירוש, ויש לו נטייה לשרוד לאורך זמן. הסיפוק פחות מאופיין בתופעת ההתמכרות כיוון שאינו דועך במהירות. אין בהכרח צורך לעוד ועוד ממנו.

גם אנשים שמסיבה כלשהי מתקשים ליהנות מדברים, בהחלט יכולים להרגיש סיפוק, למשל מדברים אינטלקטואלים. התקופה המודרנית נוטה לזלזל בסיפוק ומדגישה מאוד את ההנאה. אנשים שאינם הדוניסטים ומפגינים מעין קור בעיני אנשים אחרים, הם בהכרח נכים רגשית. למעשה, היו תקופות רבות בהיסטוריה שהדוניזם נתפס כתכונה שלילית ואנשים נדרשו לא להתמכר להנאה. סיפוק לעומת זאת נתפס כדבר לגיטימי. אין בדברים אלה הפחתה מהאושר שיכולה להביא הנאה, אבל תחת ההנחה שכ-50% מהתכונות שלנו הן מולדות, יש אנשים רבים שלא נולדו עם יכולת חזקה להרגיש הנאה. אם אנשים אלו ימשיכו לעסוק כל חייהם בשאלה מדוע אינם יכולים להרגיש הנאה בעוצמה, הם יסיימו רק עם דימוי עצמי נמוך ולא עם הנאה מוגברת. לעומת זאת, קבלה של העובדה הזו, אחרי בירור עצמי משמעותי על אופי התופעה הזו, יכולה להיות פריצת דרך בכיוון האושר האישי. אנשים אלו יגלו טווח עצום של דברים שגורמים להם סיפוק, ואלו למעשה יהפכו אותם לאנשים מאושרים בחווייתם הסובייקטיבית.

לפיכך, הנאות קשורות יותר בחושים וברגשות. סיפוקים קשורים בהפעלת חוזהקות אישיות ותכונות אנושיות טובות. את הסיפוק אפשר לשמר באופן הרבה יותר יציב מאשר את ההנאה. אנשים שמתארים מצבים מספקים, בין אם מדובר במשחק, מעשה אומנות, עבודה, או אימון קראטה, כוללים בד"כ את הרכיבים הבאים: אתגר, מיומנות, ריכוז, יעדים, מעורבות, וולונטריות (לא צריך להכריח), שליטה, הזמן עוצר מלכת, אני שוכח את עצמי (ולכן לא מרגיש כלום, חיובי או שלילי).

הסיפוק הינו מרכיב חשוב בהוויה האנושית. סליגמן (שם) מתאר מחקר שבדק מתבגרים משני סוגים. קבוצה אחת כונתה "נערי הקניונים". הם צפו הרבה בטלוויזיה ונהגו לבלות בקניון. זאת לעומת קבוצה אחרת של מתבגרים שעסקו יותר בתחביבים וספורט, שיעורי בית, וכדומה, ואשר סברו, אגב, שנערי הקניונים נהנים יותר מהם מהחיים, והביעו עמדה שהיו מעדיפים להיות כמותם, כלומר, לצפות יותר בטלוויזיה ולהסתובב בקניון. עם זאת, כאשר בדקו בכל מדדי הבריאות הנפשית וההצלחה את שתי הקבוצות מצאו שהקבוצה השניה שמקיימת חיי סיפוק עם פחות הנאות, פיתחה בהמשך דרכה חיי חברה ומשפחה טובים יותר, הגיעו יותר לאוניברסיטה ולמקצועות ותפקידים מספקים. סליגמן טוען, אם כן, שהעולם המודרני מציג בפנינו הרבה מאוד הזדמנויות להנאות קלות ומיידיות בדמות הטלוויזיה והקניון. אך מסתבר שעיסוק מצומצם זה מגביר תחושה של ריקנות ודיכאון קל. ובכל זאת אנשים בוחרים בו. זו אולי הסיבה לעליה המשמעותית בשיעור הדיכאון בקרב המדינות העשירות בעולם בשנים האחרונות. אוכל TV וסמים הם פיתוי מהיר ומיידי שנמוג

באותה מהירות. חינוך ילדים לצריכה בלעדית של מוצרי שפע אלה גורם להם להרגיש בסופו של דבר ריקניים יותר בבגרותם, ללא תחושה של אושר. הרכיבים שמגדירים את הסיפוק, כפי שתוארו קודם לכן, הם היעדר רגשות, איבוד המודעות העצמית, התמסרות מוחלטת לפעילות. מכאן שהתרופה לדיכאון אינה במציאת ההנאות של החיים אלא דווקא בהתמסרות לפעילויות שגורמות סיפוק.

סיפוק הוא אחד הגורמים הקובעים שביעות רצון מעבודה. בוגלר (2005) הגדירה שביעות רצון בעבודה כמצב רגשי נעים וחיובי הנובע מהערכת הפרט את עבודתו והתנסויותיו והיא הרגשתו של היחיד לגבי עבודתו. תוצאות מחקר שערכה על שביעות רצון מהעבודה בקרב מורים יהודים וערבים, מחזקות את חשיבותם של מאפיינים פנימיים, הנעתיים. הגורמים שנמצאו כמשפיעים במידה הרבה ביותר על שביעות רצון המורים מעבודתם הינם פנימיים כגון הערכת עיסוק גבוהה הנובעת מהישגים גבוהים של תלמידים,

מטרת המחקר ושאלותיו

המטרה של מחקר זה היא אפוא להפיק מידע משמעותי המתייחס לרגשות חיוביים ולחוזקות בקרב אוכלוסיית הסטודנטים המתכשרים להוראה ולהגדיר המלצות להגברתם. לאור זאת, המחקר בירר את השאלות:

מה הם גורמי הרווחה האישית והרווחה בתחום המקצועי, מהי רמתם אצל המתכשרים להוראה, ומהו הרכבם?

שאלות מרכזיות אלה התבררו באמצעות שאלות המשנה הבאות:

- היכן מצויים המתכשרים להוראה במכללה בסולם הרגשות החיוביים בהשוואה לאחרים בני גילם בעולם?
- מהו הקשר בין תפיסת האושר לבין תפיסת המסוגלות העצמית של הסטודנטים בהוראה?
- כיצד ניתן לקדם דרכים להגברת תחושת האושר אצל הסטודנטים, לפי תפיסותיהם?

3 שיטת המחקר

3.1 סוג המחקר

המחקר הוא מחקר משולב, כמותי ואיכותני. אשר בודק את שאלות המחקר באמצעות שאלונים בעלי תפוצה רחבה, המנותחים ניתוחים סטטיסטיים רלוונטיים, וריאיונות נרטיביים חצי מובנים עם חלק מאוכלוסיית הנחקרים. הראיונות והשאלונים הפתוחים מנותחים בניתוח תוכן, המקובל במחקר איכותני.

3.2 אוכלוסיית המחקר

המדגם כלל 128 סטודנטים להוראה שלמדו במכללת לוינסקי לחינוך בשנת תש"ע. התפלגות על פי מאפיינים אישיים מוצגת להלן (באחוזים).
מין : 92% נשים. ארץ לידה : 87% ילידי ישראל. מצב משפחתי : 24% רווקים, 76% נשואים.
דתיות : 63% חילוניים, 27% מסורתיים, 19% דתיים. שפת אם : 91% עברית.
שנת לימוד : 34% שנה א, 24% שנה ב, 24% שנה ג, 11% שנה ד, 7% שנה ה.
מסלול לימודים : 36% גיל הרך, 17% יסודי, 8% על יסודי, 17% חינוך מיוחד, 6% מוזיקה, 17% משולב.

3.3 משתני המחקר

משתנים תלויים: תפיסת הרווחה האישית והמקצועית של מתכשרים להוראה ורכיביה
משתנים בלתי תלויים:

מאפייני רקע של הסטודנטים: מגדר, גיל, מצב משפחתי, ארץ לידה, שפת אם, מגורים (לבד/ בשותפות), רמת דתיות, מגזר בית הספר התיכון, שנת לימודים, מסלול לימודים.

3.4 כלי המחקר

שאלון לבדיקת רווחה נפשית: השאלון מודד תחושה כללית של שביעות רצון בחיים (Huebner, 1991). מורכב משבעה היגדים כגון "הולך לי טוב בחיים" "הלוואי והיו לי חיים אחרים", והמשיבים מתבקשים להעריך עד כמה היגדים אלה נכונים עבורם, באמצעות סולם שני בין 1 (אף פעם לא מתאים) ל- 4 (כמעט תמיד מתאים). מהתשובות לשאלון מחשבים מדד כללי אחד על ידי ממוצע התשובות (לאחר היפוך של שני היגדים). ערך גבוה של המדד מצביע על תפיסה של רווחה נפשית ברמה גבוהה. מהימנות השאלון נבדקה על ידי מקדם אלפא של קרונבך ונמצאה ברמה גבוהה - 0.84. חושב מדד כללי של רווחה נפשית אישית באמצעות ממוצע התשובות לכל ההיגדים בשאלון.

סולם אושר כללי (Lyubomirsky, S. Lepper, 1999). הנבדק מתבקש לסמן את מקומו על פני הסרגל המוצג, במקום המייצג את מצב רוחו ברגע זה. לסולם עשרה שלבים שבין מעולה לגרוע ובמחקרים בין תרבותיים הוא נמצא במתאמים שבין 0.52 ל- 0.72 עם מדידות אושר אחרות.
שאלון הרגשות של פורדייס (Fordyce, 1988). השאלון כולל עשר שאלות, הנוגעות למידה בה הנבדק מרגיש מאושר, נייטרלי או אומלל בדרך כלל, והוא מתבקש לסמן את המשפט שמתאר בצורה הטובה ביותר את אושרו הממוצע. כמו כן הוא מתבקש לדווח מהו אחוז הזמן שבו הוא מרגיש מאושר, נייטרלי או אומלל. על סמך מדגם של 3,050 אמריקאים בוגרים, ממוצע התוצאות (מתוך 10), הוא 6.92. האחוז הממוצע של זמן אושר הוא 54.13; זמן תחושה נייטרלית-25.43; זמן אומללות-25.43.

שאלון PANAS למדידת רגשות חיוביים ורגשות שליליים (Watson Clark & Tellegen) 1988. השאלון כולל רשימה של 20 רגשות, חציין חיוביות (למשל, מתלהב, גאה, קשוב) וחציין שליליות (למשל, אשם, עוין, עצבני). המשיבים מתבקשים לציין על פני סולם של שש דרגות את המידה שבה כל אחד מהרגשות מאפיין אותו ברגע הנוכחי. נמצאה רמה גבוהה של מהימנות כפי שנמדדה על ידי מקדם אלפא של קרונבך אשר חושבה בנפרד עבור הרגשות החיוביים והשליליים ונמצאה 0.87 ו 0.90 בהתאמה.

שאלון רווחה בהכשרה להוראה: השאלון מודד את תחושת הרווחה של סטודנטים להוראה בתחום המקצועי. הוא כולל תשעה היגדים המציינים עמדות כלפי לימודי ההוראה ועבודת ההוראה והמשיבים מתבקשים להביע את מידת הסכמתם באמצעות סולם של שש דרגות. בנייתו גורמים נמצאו שני גורמים המסבירים יחד 72% מן השונות. גורם אחד כולל את ההיגדים: "אני שמח שבחרתי ללמוד הוראה", "עם סיום לימודי אעסוק בהוראה זמן ממושך", "אילו הייתי מתחיל את לימודי מחדש הייתי בוחר בהוראה" ו "אני שלם עם החלטתי להיות מורה". גורם זה מבטא את המוטיבציה לעסוק בהוראה. נמצאה רמה גבוהה של מהימנות באמצעות מקדם אלפא של קרונבך – 0.74. הגורם השני כול שני היגדים: "אני מעריך את יכולתי ללמד כגבוהה" ו "אני מעריך את הישגי בלימודים כגבוהים". נמצאה רמה גבוהה של מהימנות – 0.91. ההיגד "אני שבע רצון באופן כללי מן הלימודים" אינו כלול אף לא באחד משני הגורמים. לאור חשיבותו של היגד זה בהקשר לרווחה של סטודנטים להוראה הוא הושאר כמדד בפני עצמו. החלוקה לשני הגורמים שאותו במחקר זה מדווחת גם במחקר קודם בו נעשה שימוש בשאלון זה (סגל ועזר, 2009). לאור ניתוח הגורמים וניתוח המהימנות חושבו שלושה מדדים של רווחה בתחום המקצועי: א. מוטיבציה להוראה ב. מסוגלות עצמית בהוראה ג. שביעות רצון מן הלימודים.

שאלון הערכת התרומה של הלימודים לרווחה אישית ומקצועית: השאלון פותח במיוחד עבור המחקר הנוכחי ומודד את עמדות הסטודנטים לגבי תרומתם של הלימודים להשגת רווחה נפשית אישית ומקצועית. השאלון כולל שמונה מרכיבים בלימודים והמשיבים מתבקשים להעריך את תרומתם בשלושה ממדים של רווחה: אושר אישי, רצון להיות מורה, הצלחה כמורה לעתיד. הערכת המשיבים נעשית על פני סולם של שש דרגות. חושבה מהימנות השאלון על ידי מקדמי אלפא של קרונבך בכל אחד משלושת הממדים ונמצאו מקדמים של 0.90, 0.78 ו 0.77 עבור האושר האישי, הרצון להיות מורה וההצלחה כמורה בעתיד, בהתאמה.

שאלון פרטים אישיים: השאלון נועד לצורך איסוף מידע על הרקע הסוציו – דמוגרפי של המשתתפים במאפיינים של מיגדר, גיל, רמת דתיות, ארץ לידה ושפת אם, מצב משפחתי, מגורים,

3.5 הליך המחקר

איסוף הנתונים: תחילה נערכו מספר מצומצם של ריאיונות עם סטודנטים מתוכם פותחו ההיגדים לשאלונים. לאחר מכן פותחו שאלון עם שאלות סגורות על בסיס ההיגדים ועל בסיס שאלונים שהופיעו בספרות המקצועית ובדקו רגשות חיוביים. השאלונים הועברו כפריסטט למדגם של 30 סטודנטים על מנת לבחון את מהימנותם, ולאחר שכתוב בעקבות ניתוח ממצאי החלוץ, הועברו כל השאלונים לכלל הסטודנטים.

עיבוד הנתונים

השאלות הסגורות בשאלון עובדו על פי מבחנים סטטיסטיים רלוונטיים באמצעות תוכנת SPSS. מהימנות השאלונים נבחנה באמצעות מקדמי אלפא של קרונבך לבדיקת העקביות הפנימית. על מנת לבדוק את שאלות המחקר נערכו הניתוחים הבאים: ניתוח גורמים שמטרתו לזהות קטגוריות כלליות של רגשות חיוביים וחוזקות. מתאמי פירסון וניתוחי שונות שבחנו את הקשר בין מאפיינים של הסטודנטים לבין הרגשות החיוביים והחוזקות.

4. תוצאות

המחקר הנוכחי ביקש לבחון את מאפייני האושר והרווחה האישית והמקצועית של סטודנטים להוראה בארבע שנות לימודיהם ורמתם.

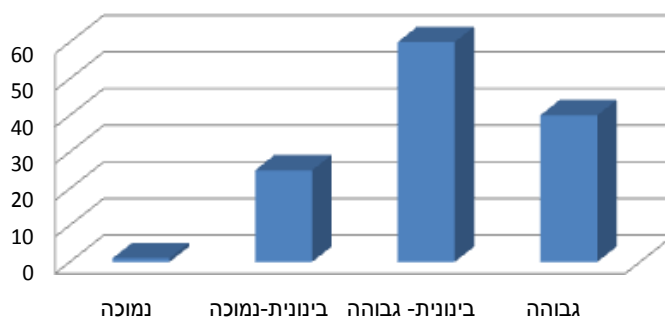
4.1 רמת האושר האישי של הסטודנטים

האושר האישי נמדד באמצעות שני שאלונים: א. שביעות רצון מהחיים ב. שאלון PANAS. להלן מוצגים הממצאים שהתקבלו בכל אחת משתי המדידות. שביעות רצון מן החיים: חושב הציון הממוצע לכל ההיגדים בשאלון. ציון רציף זה יכול לנוע בין 1 (שביעות רצון נמוכה) ל 4 (שביעות רצון גבוהה). בנוסף, קובץ הציון הרציף לארבע קטגוריות: נמוכה, בינונית – נמוכה, בינונית גבוהה, גבוהה. בנייתו שנערך במדגם כולו במדד הרציף נמצא ציון ממוצע של 2.92 עם סטית תקן של 0.48. התפלגות המשיבים לארבע הקטגוריות של שביעות רצון מוצגת בלוח 1.

לוח 1

התפלגות סטודנטים בשאלון שביעות רצון מן החיים

רמת שביעות רצון	מספר המשיבים	אחוז המשיבים
נמוכה	1	1
בינונית – נמוכה	25	20
בינונית – גבוהה	60	48
גבוהה	40	31
סך הכול	126	100



תרשים 1

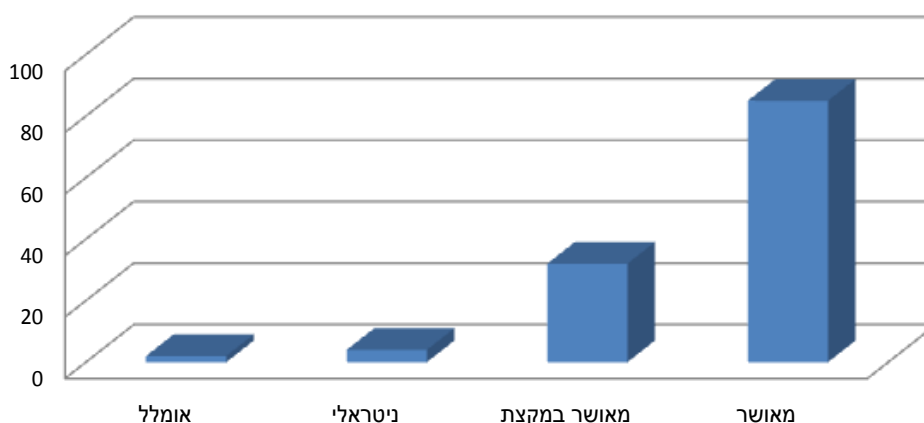
התפלגות סטודנטים בשאלון שביעות רצון מן החיים

שאלון PANAS למדידת אושר אישי: שאלון זה מודד את האושר באמצעות סולם סודר בן 11 דרגות. נערך קיבוץ של דרגות אלה לארבע קטגוריות: אומלל, ניטראלי, מאושר במקצת, מאושר. לוח 2 מציג את התפלגות התשובות במדגם כולו.

לוח 2

התפלגות סטודנטים בשאלון אושר אישי

ההרגשה האישית	מספר המשיבים	אחוז המשיבים
אומלל	2	2
ניטראלי	4	3
מאושר במקצת	32	26
מאושר	85	69
סך הכול	123	100



תרשים 2

התפלגות סטודנטים בשאלון אושר אישי

מדד נוסף לתחושת האושר בשאלון PANAS הייתה השאלה: איזה חלק מהזמן אתה מרגיש מאושר / ניטראלי / אומלל. בממצאים שהתקבלו במדגם כולו הראו ש 70% מהזמן המשיבים מרגישים מאושרים, 21% מהזמן מרגישים לא מאושרים ולא אומללים (הרגשה ניטראלית) ו 9% מהזמן מרגישים אומללים.

סיכום הממצאים בנוגע לאושר האישי: הממצאים שהתקבלו בשיטות השונות למדידת אושר אישי הראו תוצאות עקיבות, לפיהן בערך שבעים אחוזים מן הסטודנטים מעריכים את האושר

האישי שלהם כגבוה, כ 25% מהם מעריכים את עצמם כמאושרים ברמה בינונית ורק כ 5% רואים את עצמם בלתי מאושרים.

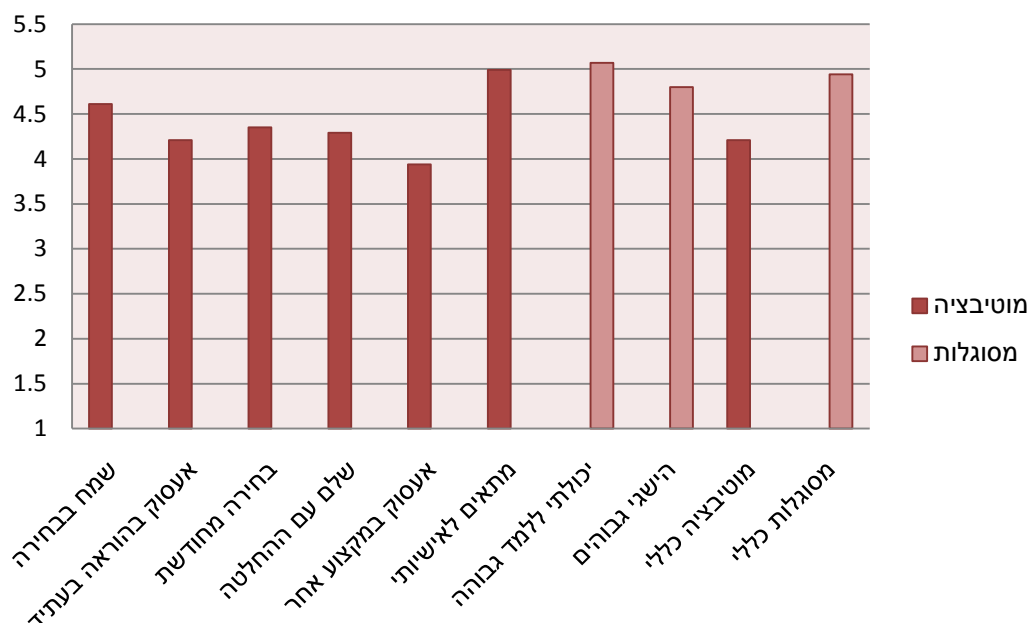
4.2 רווחה נפשית בתחום המקצועי

תחושת הרווחה הנפשית בתחום המקצועי נמדדה באמצעות תשע שאלות שניתן לקבצן לשתי קטגוריות: מוטיבציה להוראה ומסוגלות עצמית בהוראה. לוח 2 מציג את הממצאים שהתקבלו בנושא זה במדגם כולו. הלוח מציג את הממוצעים וסטיות התקן וכן את אחוז המשיבים שענו בשתי הרמות הקיצוניות של הסולם (5 או 6).

לוח 3

רווחה נפשית בתחום המקצועי במדגם כולו (n=128)

ההיגד	ממוצע	סטיית תקן	% המשיבים 5 או 6
מוטיבציה	4.61	1.24	64
מוטיבציה	4.21	1.51	32
מוטיבציה	4.35	1.58	67
מוטיבציה	4.29	1.57	55
מוטיבציה	3.94	1.65	53
מוטיבציה	4.99	1.21	72
מסוגלות	5.07	0.97	76
מסוגלות	4.80	1.03	47
מדד כללי של מוטיבציה להוראה	4.21	1.14	55
מדד כללי של מסוגלות עצמית	4.94	0.89	78



תרשים 3

רווחה נפשית בתחום המקצועי במדגם כולו ($n=128$)

מדד נוסף לרווחה בתחום המקצועי הוא הערכה של הסטודנטים לגבי שביעות הרצון הכללית מן הלימודים במכללה. הממצאים הראו ציון ממוצע של 3.92 עם סטיית תקן 1.15 ואחוז המביעים שביעות רצון גבוהה היה 31.

סיכום הממצאים בנוגע לרווחה בתחום המקצועי: הממצאים מראים רמה בינונית – גבוהה של מוטיבציה להוראה: כמחצית הסטודנטים העריכו את המוטיבציה שלהם כגבוהה מאד, ורמה גבוהה של מסוגלות עצמית בתחום ההוראה: כמעט 80% מן הסטודנטים העריכו את המסוגלות שלהם כגבוהה מאד.

4.3 הקשר בין רווחה אישית ורווחה בתחום המקצועי לבין מאפיינים דמוגרפיים

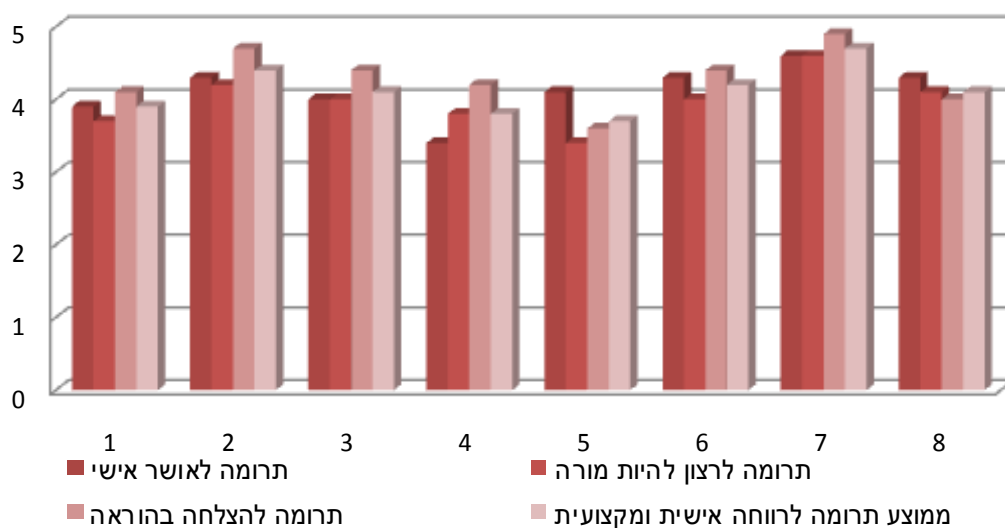
לא נמצאו קשרים מובהקים בין המדדים של רווחה אישית והמדדים של רווחה מקצועית לבין שלושה מאפיינים דמוגרפיים: גיל הסטודנטים, מצב משפחתי וסביבת מגורים (לבד, עם הורים, עם בן / בת זוג, עם שותפים). כמו כן לא נמצא קשר מובהק בין רמת הדתיות לבין רווחה אישית. נמצא קשר מובהק בין רמת דתיות לבין רווחה בתחום המקצועי. הקשר מתבטא בכך שסטודנטים דתיים קבלו ציונים נמוכים יותר במדדים של מוטיבציה להוראה ומסוגלות להוראה מאשר סטודנטים חילוניים ומסורתיים. לא נבדקו הקשרים של רווחה עם מגדר ושפת אם בגלל מיעוט מקרים של גברים ושל דוברי שפת אם שאינה עברית.

4.4 תרומת ההכשרה להוראה לרווחה הנפשית

חושבו ממוצעים וסטיות תקן של תרומת המרכיבים השונים בהכשרה לאושר האישי, לרצון להיות מורה ולהצלחה כמורה. הממצאים שהתקבלו מוצגים בלוח מספר 4.

לוח 4 : הערכת התרומה של הלימודים במכללה לאושר אישי ולרווחה מקצועית (n=128)

המרכיב בהכשרה	תרומה לאושר אישי	תרומה לרצון להיות מורה	תרומה להצלחה בהוראה	ממוצע תרומה לרווחה אישית ומקצועית
לימודי חינוך	3.9	3.7	4.1	3.9
לימודים בתחום ההתמחות	4.3	4.2	4.7	4.4
שיחות משוב עם מד"פיות	4.0	4.0	4.4	4.1
שיעורים דידיקטיים	3.4	3.8	4.2	3.8
לימודים עם עמיתים	4.1	3.4	3.6	3.7
למידה עצמית	4.3	4.0	4.4	4.2
עבודה מעשית	4.6	4.6	4.9	4.7
מורה שהייתה לי בבית הספר	4.3	4.1	4.0	4.1
ממוצע כללי	4.1	3.9	4.3	



תרשים 4

הערכת התרומה של הלימודים במכללה לאושר אישי ולרווחה מקצועית (n=128)

עיון בלוח מגלה כי רוב המרכיבים בהכשרה תורמים במידה בינונית- גבוהה לשלושת היבטים של רווחה שנבחנו במחקר. ניתן ללמוד זאת מכך שרוב הממצעים נעים בין 3.8 ל 4.4. השוואה בין

התרומה של המרכיבים השונים לרווחה של הסטודנטים בתחום האישי והמקצועי (העמודה השמאלית בלוח 4) מראה ששני המרכיבים שתורמים באופן הגבוה ביותר הם העבודה המעשית (ממוצע 4.7) והלימודים בתחום ההתמחות (ממוצע 4.4). המרכיבים שתורמים במידה המועטה ביותר לרווחה האישית והמקצועית הם למידה עם עמיתים (3.7), שיעורים דידקטיים (3.8) ולימודי חינוך (3.9). מבין שלושת ההיבטים של רווחה נפשית (השורה התחתונה בלוח 4) נמצא כי תרומת הלימודים היא הגבוהה ביותר לגבי הצלחה בהוראה (ממוצע 4.3) והנמוכה ביותר לגבי הרצון להיות מורה (ממוצע 3.9).

4.5 קשר בין רווחה נפשית אישית לבין רווחה נפשית בתחום המקצועי

במטרה לבחון האם יש קשר בין תחושת הרווחה הנפשית האישית לבין תחושת הרווחה בתחום המקצועי חושבו מתאמי פירסון בין המדדים השונים של הרווחה הנפשית לבין שלושה מדדים של רווחה בתחום המקצועי: מוטיבציה להוראה, מסוגלות עצמית בהוראה ושביעות רצון כללית מן הלימודים.

הממצאים שהתקבלו מוצגים בלוח 5.

לוח 5: מתאמים בין רווחה בתחום האישי לבין רווחה בתחום המקצועי (n=128)

שביעות רצון מן הלימודים	רצון מן הלימודים	מסוגלות בהוראה	עצמית	מוטיבציה בהוראה
ציון בשאלון שביעות רצון מהחיים	.52**	.28**		.23*
ציון בשאלון פורדיס	.42**	24.**		.13
רגשות חיוביים	.06	23.*		.13
רגשות שליליים	-.32**	-.15		-.19*

הלוח מצביע באופן כללי על קשרים מובהקים בעוצמה בינונית-נמוכה עד בינונית בין הרווחה בתחום האישי לבין הרווחה בתחום המקצועי. הרווחה בתחום האישי קשורה לשביעות הרצון מן הלימודים ($r=0.52$) באופן חזק יותר מאשר למוטיבציה להוראה ($r=0.23$) ולמסוגלות להוראה ($r=0.28$). אשר לרגשות האישיים התקבל ממצא מעניין: הרגשות החיוביים (עוצמות אישיות) קשורים למסוגלות בהוראה ($r=0.23$) אך לא לשביעות הרצון מן הלימודים ולא למוטיבציה להוראה בעוד אשר הרגשות השליליים קשורים לשביעות הרצון מן הלימודים ($r=-0.32$) ולמוטיבציה להוראה ($r=-.19$) אך אינם קשורים למסוגלות העצמית.

4.6 סיכום הממצאים

סיכום הממצאים בנוגע לאושר האישי: הממצאים שהתקבלו בשיטות השונות המקובלות בעולם למדידת אושר אישי (שאלון מודד תחושה כללית של שביעות רצון בחיים (הובנר, 1991), סולם אושר כללי (לובומירסקי, 1999), שאלון הרגשות של פורדיס (1988) ובשאלון PANAS למדידת רגשות חיוביים ורגשות שליליים (ווטסון וטלגאן, 1988)) הראו תוצאות עקיבות, לפיהן כשבעים

אחוזים מן הסטודנטים מעריכים את האושר האישי שלהם כגבוה, כרבע מהם מעריכים את עצמם כמאושרים ברמה בינונית ורק כ 5% רואים את עצמם בלתי מאושרים.

הממצאים בנוגע לשני ההיבטים של תחושת הרווחה בתחום המקצועי, מוטיבציה להוראה ומסוגלות עצמית, מראים רמה בינונית – גבוהה של מוטיבציה להוראה: כמחצית הסטודנטים העריכו את המוטיבציה שלהם כגבוהה מאד, ורמה גבוהה של מסוגלות עצמית בתחום ההוראה: כמעט 80% מן הסטודנטים העריכו את המסוגלות שלהם כגבוהה מאד.

הקשר בין רווחה אישית ורווחה בתחום המקצועי לבין מאפיינים דמוגרפיים: לא נמצאו קשרים מובהקים בין המדדים של רווחה אישית והמדדים של רווחה מקצועית לבין שלושה מאפיינים דמוגרפיים: גיל הסטודנטים, מצב משפחתי וסביבת מגורים (לבד, עם הורים, עם בן / בת זוג, עם שותפים). כמו כן לא נמצא קשר מובהק בין רמת הדתיות לבין רווחה אישית. נמצא קשר מובהק בין רמת דתיות לבין רווחה בתחום המקצועי. הקשר מתבטא בכך שסטודנטים דתיים קבלו ציונים נמוכים יותר במדדים של מוטיבציה להוראה ומסוגלות להוראה מאשר סטודנטים חילוניים ומסורתיים. לא נבדקו הקשרים של רווחה עם מגדר ושפת אם בגלל מיעוט מקרים של גברים ושל דוברי שפת אם שאינה עברית.

תרומת ההכשרה לרווחה הנפשית: רוב המרכיבים בהכשרה תורמים במידה בינונית- גבוהה לשלושת היבטים של רווחה שנבחנו במחקר: לאושר האישי, לרצון להיות מורה ולהצלחה כמורה. השוואה בין התרומה של המרכיבים השונים לרווחה של הסטודנטים בתחום האישי והמקצועי מראה ששני המרכיבים שתורמים באופן הגבוה ביותר הם העבודה המעשית והלימודים בתחום ההתמחות. המרכיבים שתורמים במידה המועטה ביותר לרווחה האישית והמקצועית הם למידה עם עמיתים, שיעורים דידיקטיים) ולימודי חינוך. מבין שלושת ההיבטים של רווחה נפשית נמצא כי תרומת הלימודים היא הגבוהה ביותר לגבי הצלחה בהוראה והנמוכה ביותר לגבי הרצון להיות מורה.

קשר בין רווחה נפשית אישית לבין רווחה נפשית בתחום המקצועי: באופן כללי נמצאו קשרים מובהקים בעוצמה בינונית-נמוכה עד בינונית בין הרווחה בתחום האישי לבין הרווחה בתחום המקצועי. הרווחה בתחום האישי קשורה לשביעות הרצון מן הלימודים באופן חזק יותר מאשר למוטיבציה להוראה ולמסוגלות להוראה. באשר לתכונות האישיות התקבל ממצא מעניין: ככל הרגשות החיוביים חזקים יותר כך המסוגלות העצמית בהוראה רבה יותר וככל שהרגשות השליליים חזקים יותר כך יורדים שביעות הרצון מן הלימודים והמוטיבציה. עולה, אם כך, שרגשות חיוביים קשורים למשתנים קוגניטיביים – לתפיסה העצמית של הסטודנטים בנוגע ליכולות שלהם כמורים, ואילו הרגשות השליליים קשורים למשתנים רגשיים ומוטיבציוניים.

5. דיון

המחקר בדק רגשות חיוביים של אושר בתקופת ההכשרה להוראה. בשנים האחרונות החלו חוקרים מתחום מדעי החברה לבחון בשיטות מדעיות מרכיבים של אושר, הקשורים לרגש ולתחושות בני האדם ולקשר בין מרכיב זה לבין הצלחות והישגים. רוצה לומר, שיותר ויותר מחקרים מנסים להראות את הקשר בין רגש לבין קוגניציה ואת ההשלכה של קשר זה על חייו של האדם. מחקר קודם על לחץ בקרב מתכשרים להוראה (סגל ועזר, 2009) הראה שיש קשר בין לחץ ברמה גבוהה לבין רווחה נפשית נמוכה בהכשרה להוראה, וכן ההפך - לחץ ברמה נמוכה קשור לרווחה ברמה גבוהה בתפקוד הסטודנטים להוראה. הספרות המחקרית מראה שסוג החשיבה שרגשות שליליים יוצרים הוא ממוקד ונטול גמישות (פרדריקסון, 2005), והוראה טובה אינה יכולה להתבסס על סוג חשיבה זה. הספרות המחקרית מדגישה את הצורך בגמישות מחשבתית אצל המורים, וכדי להגיע לגמישות מחשבתית יש לטפח רגשות חיוביים. יותר מזה: הספרות המחקרית (לובומירסקי ודינר, 2005) מראה שאושר מוביל להצלחה יותר מאשר הצלחה מובילה לאושר, וכן שניתן להגביר את האושר באמצעות איתור חוזקות ותגבורן (בקניגהם וקליפטון, 2010). מחקרים העוסקים בחוזקות ובזיקתן לאושר ולסיפוק בוצעו בקרב מגוון בעלי מקצועות ובכללם מורים, מחקר זה התמקד בתפיסת החוזקות בקרב סטודנטים להוראה.

סטודנטים להוראה זוכים להכשרה מסודרת ומובנית המושתתת ברובה על פיתוח החשיבה המושכלת, אבל טרם נבדק מה משמעות האושר עבורם וכיצד יכול לתרום להתפתחותם האישית והמקצועית. מחקר זה מוסיף, אפוא לגוף הידע בתחום הפסיכולוגיה החיובית בקרב אוכלוסייה ספציפית זו של מתכשרים להוראה, אשר משלבים בחייהם לימודים ועבודה מעשית, את הנושאים הבאים: א. רמת האושר ורכיביו, בהשוואה לבני גילם. ב. הקשר שבין אושר למוטיבציה להוראה ולתפיסת המסוגלות העצמית. ג. הקשר בין רווחה נפשית אישית לבין רווחה נפשית בתחום המקצועי והקשר שבין ההכשרה במכללה לאושר של המתכשר. ד. מהי "שפה" של חיזוק, מסוגלות ועידוד להשקעת מאמצים, בהכשרה להוראה? ה. האם הסטודנטים במכללה להכשרת מורים יודעים לזהות את חוזקותיהם ולהישען עליהן?

הדיון יתייחס לתחומים אלה, שעלו במחקר:

האושר האישי נבדק בשיטות שונות המקובלות במחקר העולמי למדידת אושר: כל השיטות הראו תוצאות עקיבות, לפיהן בערך שבעים אחוזים מן הסטודנטים מעריכים את האושר האישי שלהם כגבוה, כרבע מהם מעריכים את עצמם כמאושרים ברמה בינונית ורק כ-5% רואים את עצמם בלתי מאושרים. ממחקרים עולמיים (לדוגמה: יוסי הראל- פיש, ישראל, 2010, במחקר שסקר 40 מדינות) עולה שלכ-20% מבני הנוער יש בעיות וכ-80% מדווחים על עצמם כנורמטיביים. במחקר הנוכחי, מנקודת המבט של חצי הכוס המלאה- כ-70% מדווחים על היותם מאושרים. אבל מנקודת המבט של חצי הכוס הריקה- כשליש מכלל הסטודנטים אינם מאושרים. מאחר שממצא זה עולה מכמה כלים הוא מקבל משנה תוקף.

כדאי לציין שלעתים קרובות עולה שנבדקים שמדווחים על רמה בינונית של אושר, מושפעים מרצייה חברתית, ולכן הם קרובים יותר לקטגוריית הבלתי מאושרים מאשר לקטגוריית המאושרים.

רווחה בתחום המקצועי, קרי בהכשרה להוראה נבחנה בשני ההיבטים המקובלים: המוטיבציה והמסוגלות העצמית. הנבדקים מראים רמה בינונית – גבוהה של מוטיבציה להוראה: כמחצית

הסטודנטים העריכו את המוטיבציה שלהם כגבוהה מאד, ורמה גבוהה של מסוגלות עצמית בתחום ההוראה: כמעט 80% מן הסטודנטים העריכו את המסוגלות שלהם כגבוהה מאד. ממצאים אלה מתאימים לממצאים שהתקבלו במחקר קודם (סגל, עזר, גילת, 2009).

לא נמצאו קשרים מובהקים בין המדדים של רווחה אישית והמדדים של רווחה מקצועית לבין שלושה מאפיינים דמוגרפיים: גיל הסטודנטים, מצב משפחתי וסביבת מגורים. ממצאים אלה אינם מתיישבים עם הספרות המחקרית. במחקרי אושר עולה ששואים מאושרים יותר מהרווקים (בלמצ'פלאוור ואסוולד, 2011) ובדידות היא אחד המנבאים לחוסר אושר. יותר מזה, בדידות היא רכיב אוניברסאלי, תחושה המצויה בכל מצב של מצוקה (Omer & Elitzur, 2001).

בניגוד למדווח בספרות המקצועית מחקר זה לא מצא קשר בין מצב משפחתי ובין מגורים לבד, עם הורים, עם בן / בת זוג, או עם שותפים לבין המדד של רווחה אישית או רווחה מקצועית. יש לזכור שמדובר באוכלוסייה של סטודנטים, שלגביהם הסביבה היא זמנית, ואין לה אותה משמעות כמו אצל מבוגרים. הסטודנטים שגרים לבד תופסים זאת כמצב זמני, עקבי עם המציאות של צעירים. שותפות במגורים לעיתים כפויה בגלל מצב כלכלי, ואינה מהווה מדד לחיים חברתיים עשירים או לתמיכה חברתית. אצל אוכלוסייה צעירה, מגורים לבד מאפשרים יותר רווחה, ולכן. אולי הם אפילו מאושרים יותר מסטודנטים שגרים עם שותפים.

בניגוד למיתוס השגור של "העולם שייך לצעירים" מחקרי אושר מראים כי רמת האושר של אנשים משתנה לאורך חייהם כמו עקומת U. עקומה זו חוצה מדינות, יבשות ותרבויות. השוני בין המדינות הוא הגיל שבו מתרחש המשבר (בלנצ'פלאוור ואסוולד, 2011) מחקר מראה שאנשים מתחילים את חייהם הבוגרים, בממוצע, בהרגשה חיובית למדי, המצב מידרדר מגילי העשרים עד גיל הארבעים פלוס מינוס, ואז מתרחש הקטע המפתיע, עלייה ברמת האושר כשנעים לעבר גיל הזהב. במחקר הנוכחי לא נמצא קשר בין גיל הסטודנטים לבין הרווחה האישית. הסבר אפשרי הוא שלמרות ההבדלים הגילאיים במחקר הנוכחי, הנבדקים שייכים לאותה קבוצת גיל, ויותר מכך- ללא קשר לגיל הכרונולוגי- כולם מצויים באותו שלב בחיים, שמאפיין את קבוצת הגיל שבין עשרים לארבעים, קרי של בניית קריירה ומשפחה. מחקרים (סטהי- איינגר, 1994) מראים קשר בין רמת דתיות לאושר: ככלל, אנשים דתיים מאושרים יותר מכאלה שאינם דתיים, ונתון זה חוצה דתות ותרבויות. במחקר זה לא נמצא קשר מובהק בין רמת הדתיות לבין רווחה אישית, אולם נמצא קשר מובהק בין רמת דתיות לבין רווחה בתחום המקצועי. הקשר מתבטא בכך שסטודנטים דתיים קבלו ציונים נמוכים יותר במדדים של מוטיבציה להוראה ומסוגלות להוראה מאשר סטודנטים חילוניים ומסורתיים.

מבדיקת תרומתה של ההכשרה במכללה לרווחה הנפשית, עלה שרוב המרכיבים בהכשרה תורמים במידה בינונית- גבוהה לשלושת היבטים של רווחה שנבחנו במחקר: השוואה בין התרומה של המרכיבים השונים לרווחה של הסטודנטים בתחום האישי והמקצועי מראה ששני המרכיבים שתורמים באופן הגבוה ביותר לאושר האישי, לרצון להיות מורה ולהצלחה כמורה הם העבודה המעשית והלימודים בתחום ההתמחות. ממצא זה תואם מחקרים קודמים בהם נמצא שהעבודה המעשית נתפסת כמרכיב המשמעותי ביותר בהכשרה להוראה (Ezer, Gilat, Sagee, 2010).

המרכיבים שתורמים במידה המועטה ביותר לרווחה האישית והמקצועית הם למידה עם עמיתים, שיעורים דידקטיים ולימודי חינוך. מבין שלושת ההיבטים של רווחה נפשית נמצא כי תרומת

הלימודים היא הגבוהה ביותר לגבי תחושת ההצלחה בהוראה והנמוכה ביותר לגבי הרצון להיות מורה.

המחקר בדק את הקשר שבין רווחה נפשית אישית לבין רווחה נפשית בתחום המקצועי: באופן כללי נמצאו קשרים מובהקים בעוצמה בינונית-נמוכה עד בינונית בין הרווחה בתחום האישי לבין הרווחה בתחום המקצועי. מכל המדדים נמצא שרק שביעות הרצון מהחיים ורמת האושר הכללית קשורות לרווחה בתחום המקצועי. נמצא קשר בין רמת אושר כללית ושביעות רצון מהחיים לשלושת מדדי הרווחה המקצועית: לשביעות הרצון מהלימודים, לתפיסת המסוגלות העצמית בהוראה ולמוטיבציה בהוראה. במילים אחרות, נמצא קשר בין שביעות רצון כללית מהחיים ורמת אושר כללית גבוהה לבין שביעות רצון מהלימודים במכללה. נמצא אמנם שהרווחה בתחום האישי קשורה לשביעות הרצון מן הלימודים באופן חזק יותר מאשר למוטיבציה להוראה ולמסוגלות להוראה, אך היא קשורה גם להם. אושר ותכונות חיוביות קשורים לתפיסת מסוגלות עצמית בהוראה, אך לא למוטיבציה. כלומר ייתכן מצב בו מתכשרים להוראה, שבעי הרצון מהחיים ובעלי התכונות החיוביות (העוצמות האישיות), יסיימו את לימודיהם בהרגשה שהם יכולים להיות מורים טובים, אך בלי רצון לעסוק במקצוע ההוראה בסופו של דבר. אחד האתגרים הניצבים בפני במכללה להכשרת מורים הוא ליצור את הקשר ובהמשך לחזק אותו, בין תפיסתו של המתכשר את עצמו כמורה, לבין הרצון שלא לעסוק בהוראה.

באשר לתכונות האישיות התקבל ממצא מעניין: הרגשות חיוביים קשורים למשתנים קוגניטיביים- לתפיסה העצמית של הסטודנטים בנוגע ליכולות שלהם כמורים, ואילו הרגשות השליליים קשורים למשתנים רגשיים ומוטיבציוניים: שביעות רצון מהלימודים לא קשורה לחוזקות אלא רק לחולשות: הרגשות החיוביים (עוצמות אישיות) קשורים למסוגלות בהוראה אך אינם קשורים לשביעות הרצון מן הלימודים ואף לא למוטיבציה להוראה, בעוד אשר הרגשות השליליים קשורים הן לשביעות הרצון מן הלימודים והן למוטיבציה להוראה אך אינן קשורות למסוגלות העצמית. כלומר השאלה שעשויה להטריד את המתכשר " עד כמה אהיה מורה טוב בעתיד?" קשורה ברמת שביעות הרצון שלו מהחיים וברגשות החיוביים שלו, אך אינה קשורה ברגשותיו השליליים. המוטיבציה בהוראה נמצאה קשורה לרמת שביעות הרצון מהחיים, ובקשר הפוך גם לתפיסת החולשות.

5.1. המלצות

השלכות המחקר על מוסדות להכשרת מורים:

- בהתבסס על ממצאי המחקר נראה כי אחד מתפקידי המכללות להכשרת מורים הוא להעלות את תחושת האושר והרווחה הנפשית של המתכשרים. ניתן לעשות זאת באמצעות שינוי השיח במכללה, דרך השתלמויות לסגל ההוראה במכללה, וכן באמצעות סדנאות ייחודיות למתכשרים. חשוב שהשיח במכללה יכלול את שפת הפסיכולוגיה החיובית, שכן נמצאו קשרים מובהקים בין הרווחה בתחום האישי לבין הרווחה בתחום המקצועי. הספרות המקצועית התחום מלמדת שניתן לשפר שביעות רצון מהחיים ורמת אושר כללית, על ידי סדנאות וקורסים בתחום (סליגמן, 2005).

- שני המרכיבים שנמצאו תורמים באופן הגבוה ביותר לאושר האישי, לרצון להיות מורה ולהצלחה כמורה הם העבודה המעשית והלימודים בתחום ההתמחות, ולפיכך מן הראוי להשאיר אותם במוקד ההכשרה. מוצע לבחון במחקר עתידי כיצד מקדמים העבודה המעשית והלימודים בתחום ההתמחות את הרצון להיות מורה וההצלחה כמורה כך שניתן יהיה ליישם את הממצאים גם למרכיבים נוספים בהכשרה להוראה.
- כדאי לדון מחדש באופיים של למידה עם עמיתים, שיעורים דידקטיים ולימודי חינוך המרכיבים, שכן הם נמצאו כתורמים במידה המועטה ביותר לרווחה האישית והמקצועית של הסטודנטים.
- חשוב שאחד המוקדים בסדנאות לפיתוח זהותו המקצועית של המורה העתידי, יהיה יצירת זיקה בין תפיסתו של המתכשר את עצמו כמורה לבין הרצון לעסוק בהוראה. מבין שלושת ההיבטים של רווחה נפשית נמצא כי תרומת הלימודים היא הנמוכה ביותר לגבי הרצון להיות מורה. לעומת זאת, המוטיבציה בהוראה נמצאה קשורה לרמת שביעות הרצון מהחיים, ובקשר הפוך גם לתפיסת החולשות. המחקר מצא שייתכן מצב בו מתכשרים להוראה, שבעי הרצון מהחיים ובעלי התכונות החיוביות (העוצמות האישיות), יסיימו את לימודיהם בהרגשה שהם יכולים להיות מורים טובים, אך בלי רצון לעסוק במקצוע ההוראה בסופו של דבר. מוקד נוסף בסדנאות אלה צריך להיות פיתוח שיח ממשיג, שמבהיר ומבנה את התכונות האישיות של המתכשרים, שמחבר בין רכיבים קוגניטיביים לרגשיים, ובין רגשות חיוביים לשליליים.
- לנוכח התרומה הנמוכה, יחסית, של הלימודים לרצון לעסוק בהוראה, מן הראוי היה לבחון בעתיד, באמצעות ראיונות עומק, את השלכותיה של ההכשרה להוראה על הרצון לעסוק בה ולזהות את הגורמים המקדמים והגורמים המעכבים רצון זה.

רשימת מקורות

- בן שחר, טי (2008). *באושר ובאושר*. תל אביב: מטר.
- סגל, ש', עזר, ח., וגילת, יי. (2009). *לחץ בהכשרה להוראה והשלכותיו על המתכשר*. דוח מחקר, תל אביב: מכללת לוינסקי לחינוך ומכון מופ"ת.
- סגל, ש' ושמעוני, ש' (2000). *חרדת בחינות- דגם לקשר שבין רגשות לבין למידה והשלכותיו בתחום ההוראה*. תל אביב: מכון מופ"ת.
- סליגמן, מ. (2000). *ילדות אופטימית*. בן שמן, עם עובד.
- סליגמן, מ. (2002). *אושר אמיתי*. בן שמן: עם עובד.
- פרויד, ז. (1968). "מבוא לפסיכואנליזה- סידרה חדשה של הרצאות" *כתבי זיגמונד פרויד*, כרך חמישי: מסות נבחרות ד', תרגם אריה בר, תל אביב: דביר.
- Aspinwall, L.G. (2005). The psychology of future-oriented thinking: From achievement to proactive coping, adaptation, and aging. *Motivation and Emotion*, 29, 203-235.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (Eds.). (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: APA Books.
- Blanchflower D., Oswald, A. (2011) *International Happiness*. Working Paper 16668. National Bureau of Economic Research. Cambridge, Massachusetts.
- Bogler, R. (2005). Satisfaction of Jewish and Arab teachers in Israel. *The Journal of Social Psychology*, 145, 19-33.
- Bogler, R. (2005). The power of empowerment: Meditating the relationship between teachers' participation in decision making and their professional commitment. *Journal of School Leadership*, 15, 76-98.
- Bradburn, N. M (1969) *The structure of psychological well-being*. Oxford, England: Aldine.
- Buckingham, M., , & Clifton, D.O. (2001) *Now, Discover Your Strengths* . New York: The Free Press, A Division of Simon & Schuster, Inc.
- Chatters, L. M. (1988). Subjective well-being evaluations among older Black Americans. *Psychology and Aging*, 3, 184-190.

- Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. *IEEE Signal Processing* 25(1), 171-174.
- Diener, E., & Lucas, R. (1999). Personality, and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Sage.
- Ezer, H., Gilat, I., & Sagee, R. (2010). Perception of teacher education and professional identity among novice teachers. *European Journal of Teacher Education*, 33 (4), 391-404.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138–150.
- Fordyce, M. W. (1986). "The Psychap Inventory; A Multi-Scale Test to Measure Happiness and its Concomitants." *Social Indicators Research*, 18(1), 1-33.
- Fordyce, M. W. (1988). A Review of Research on *The Happiness Measures; A Sixty Second Index of Happiness and Mental Health*. *Social Indicators Research*, 20, 355-381, 1988.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191–220.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotion. *Motivation and Emotion*, 24, 237–258.
- Fredrickson, B. L. (2006). Unpacking positive emotions: Investigating the seeds of human flourishing. *Journal of Positive Psychology*, 1, 57-60.
- Harel-Fisch, Y., Walsh, S., Fogel-Grinvald, H., Amitai, G., Pickett, W., Molcho, M., Due, P., Gasper de Matos, M., and Craig, W., Negative school perceptions and involvement in school bullying: A universal relationship across 40 countries. *Journal of Adolescence* 1-14, 2010.

Huebner, E.S. (1991) The Students' Life Satisfaction Scale: An assessment of psychometric properties with black and white elementary school students . *Social Indicators Research*. 34 (3), 315-323,

Idan ,O., Sade, S & ,Margalit, M. (August, 2009). *Loneliness and hope: Risk and protective factors for predicting adolescent students' academic effort* .Presented at the XIV European Conference on Developmental Psychology, Vilnius ,Lithuania

Liesveld, R., Miller, J.A., & Robison, J. (2005) *Teach with Your Strengths: How Great Teachers Inspire Their Students*. New York: Gallup Press.

Lightsey, O. R. (1994). "Thinking positive" as a stress buffer: The role of positive automatic cognitions in depression and happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 325–334.

Lutz A, Brefczynski-Lewis J, Johnstone T., & Davidson R.J. (2008) Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. *PLoS ONE* 3(3): e1897. doi:10.1371/journal.pone.0001897

Lyubomirsky, S., & Lepper, H.S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46 (2), 137-155.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.

Lykken, David D. T., & Tellegen, A. (1996) *Happiness is a Stochastic Phenomenon*.
[Journal (Paginated)]

<http://cogprints.org/767/0/167.pdf>.<http://www.springerlink.com/content/j0386187k10m2674/>

Marks, G.N., & Fleming, N. (1999) Influences and Consequences of Well-being Among Australian Young People: 1980–1995. *Social Indicators Research*, 46, Number 3

Mind and Life Institute, XIX Conference (2009): *Educators, Scientists & Contemplatives Dialogue on Cultivating a Healthy Mind, Brain and Heart*

<http://www.educatingworldcitizens.org/index.html>

Omer, H. & Elitzur, A. (2001). "What would you say to the person on the roof? A suicide prevention text. . *Suicide and Life Threatening Behavior*, 31, 129-139.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification..* Oxford: Oxford University Press.

Peterson, C. (2006). The Values in Action (VIA) Classification of Strengths: The un-DSM and the real DSM. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.) *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 29-48). New York: Oxford University Press.

Schiffirin, H.H., Rezendes, D. & Nelson, S.K. (2009). Stressed and Happy? Investigating the Relationship Between Happiness and Perceived Stress. *Journal of Happiness Studies*, 10:503.

Seligman, Martin E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, NY: Free Press

Sethi, S., & Seligman, M. E. P (1994) The Hope of Fundamentalists.. *Psychological Science*, 5, 58

Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091–1102.

Tellegen, A. (1985). Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report. In A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and the Anxiety disorders*, (pp. 681-706), Hillsdale, NJ: Erlbaum

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54: 1063-1070

Zika, S., & Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 155–162.

נספחים

שאלון לסטודנט

סטודנט¹ יקר!

אנו מבקשים ממך לשתף פעולה במחקר שבוחן הרגשות ומחשבות של סטודנטים בנוגע לתחומים שונים בחיים ובלמודים. אנו מבקשים ממך למלא את השאלון המצורף שהנו אנונימי ומשמש לצרכי מחקר בלבד.

תודה על שיתוף הפעולה

חלק א'

1. מין 1. זכר 2. נקבה
2. גיל: _____ ארץ לידה: _____ שנת עלייה לארץ: _____
3. מצב משפחתי: 1. רווק/ה 2. נשוי/אה 3. אחר
4. מגורים: 1. לבד 2. עם בן/בת זוג 3. עם שותפים 4. עם ההורים
5. רמת דתיות: 1. חילונית 2. מסורתית 3. דתית 4. חרדית
6. שפת אם: 1. עברית 2. ערבית 3. רוסית 4. אחר _____
7. באיזה בית ספר תיכון למדת? 1. ממלכתי מגזר יהודי 2. ממלכתי-דתית מגזר יהודי 3. ערבי 4. חו"ל
8. שנת לימודיך במכללה: א / ב / ג / ד / אחרת
9. 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)
10. האם הנך בתכנית המצוינות: 1. כן 2. לא
11. תחומי התמחות: _____

חלק ב'

לפניך רשימה של משפטים המתייחסים ל**שביעות רצון מהחיים**. עליך לציין כמה פעמים חשבת והרגשת כך במהלך השבועות האחרונים. סמן/ני את האפשרות המתאימה לך ביותר:

תמיד מתאים	בדרך כלל מתאים	לפעמים מתאים	אף פעם לא מתאים	
4	3	2	1	1 הולך לי טוב בחיים
4	3	2	1	2 החיים שלי הם בדיוק כמו שצריך
4	3	2	1	3 הייתי רוצה לשנות דברים רבים בחיי
4	3	2	1	4 הלוואי שהיו לי חיים מסוג אחר
4	3	2	1	5 יש לי חיים טובים
4	3	2	1	6 יש לי כל מה שאני רוצה בחיים
4	3	2	1	7 החיים שלי טובים יותר מאשר של רוב הסטודנטים

¹ כל הנאמר בלשון זכר כוונתו לזכר ונקבה

חלק ג'

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

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

חלק ד'

באופן כללי, באיזו מידה אתה מרגישה/ה מאושר/ת או אומללה/ה בדרך כלל?
 ברשימה הבאה, סמני את המשפט שמתאר בצורה הטובה ביותר את אושרך הממוצע:

10. מאושר/ת במידה קיצונית (הרגשת אקסטזה, התלהבות; הרגשה נפלאה)
9. מאושר/ת מאוד (הרגשה ממש טובה, רוממות רוח)
8. מאושר/ת למדי (מצב רוח טוב, תחושה טובה)
7. מאושר/ת במקצת (תחושה טובה למדי ועליזות מסוימת)
6. מאושר/ת במידה מזערית (רק מעט מעל הנייטרלי)
5. נייטרלי (לא אושר ולא אומללות)
4. אומללה/ה במידה מזערית (רק מעט מתחת לנייטרלי)
3. אומללה/ה במקצת (דכדוך קל)
2. אומללה/ה למדי (מצב רוח רע)
1. אומללה/ה מאוד (דיכאון, מצב רוח רע מאוד)
0. אומללה/ה במידה קיצונית (דיכאון מוחלט, מצב רוח גרוע מאוד)

- בממוצע, מהו אחוז הזמן שבו אתה מרגישה/ה מאושר/ת? _____%
- בממוצע, מהו אחוז הזמן שבו אתה מרגישה/ה אומללה/ה? _____%

- בממוצע, מהו אחוז הזמן שבו אתה מרגיש/ה נייטרלי (לא אומלל/ה ולא מאושר/ת)?

% _____

(סה"כ: 100%....)

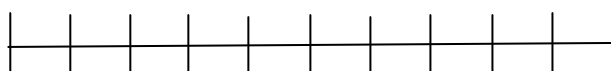
חלק ה'

סולם זה מכיל מספר מילים המתארות מספר תחושות ורגשות. קרא/י, בבקשה, כל פריט וסמן/י לו את התשובה הראויה בסולם המופיע לצד כל מילה. תשובתך תביע את מידת הרגשתך ברגע הנוכחי.

מידת ההסכמה						ההיגד	
במידה רבה מאוד				בכלל לא			
6	5	4	3	2	1	מתעניין	1
6	5	4	3	2	1	במצוקה	2
6	5	4	3	2	1	נרגש	3
6	5	4	3	2	1	מודאג	4
6	5	4	3	2	1	חזק	5
6	5	4	3	2	1	אשם	6
6	5	4	3	2	1	מבוהל	7
6	5	4	3	2	1	עוין	8
6	5	4	3	2	1	מתלהב	9
6	5	4	3	2	1	גאה	10
6	5	4	3	2	1	נרגז	11
6	5	4	3	2	1	ערני	12
6	5	4	3	2	1	מתרגש	13
6	5	4	3	2	1	מלא השראה	14
6	5	4	3	2	1	עצבני	15
6	5	4	3	2	1	נחוש	16
6	5	4	3	2	1	קשוב	17
6	5	4	3	2	1	מתוח	18
6	5	4	3	2	1	פעיל	19
6	5	4	3	2	1	פוחד	20

על פני הסרגל שלפניך אנא סמן/י X במקום המייצג את מצב רוחך ברגע זה.

מעולה



גרוע

חלק ו'

לפניך רשימה של מרכיבים בהכשרה להוראה. דרגי את מידת **תרומתם ל: תחושת אושר האישי שלך, הרצון להיות מורה ותחושת המיומנות המקצועית שלך**. סמן/י את תשובתך על פני סולם שנע בין 1 (בכלל לא תרם) ל 6 (תרם במידה רבה מאד)

תרומה להצלחתי כמורה	תרומה לרצון להיות מורה	תרומה לתחושת אושר אישי	המרכיב
6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	לימודי חינוך כמו פסיכולוגיה ופילוסופיה
6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	לימודים בתחום ההתמחות
6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	שיחות משוב עם מד"פיות
6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	שיעורים דידיקטיים כמו: דידיקטיקה, תכנון לימודים, הוראת מושגי יסוד, הוראה מתואמת, מיהו הילד בגן וכד'
6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	לימודים עם עמיתים אחרי שעות הלימודים
6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	למידה עצמית
6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	עבודה מעשית
6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	מורה שהייתה לי כשהייתי תלמידה בבית הספר
6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	אחר: _____