

לחץ בהכשרה להוראה והשלכותיו על המתכשר להוראה

דוח מחקר

(2009-20)

חוקרות:

סגל שרית

עזר חנה

סיוע סטטיסטי: גילת יצחק

מוגש לוועדת המחקר הבין-מכללתית, מכון מופ"ת
ולוועדה לעידוד מחקרים, מכללת לוינסקי לחינוך

אייר, תשס"ח יוני 2009

© כל הזכויות שמורות לרשות המחקר במכללת לוינסקי

רשות המחקר, ההערכה והפיתוח, מכללת לוינסקי לחינוך, רח' שושנה פרסיץ 15
קרית החינוך תל-אביב, ת.ד. 48130 תל-אביב 61481.

פקס: 03-6901645 טלי מזכירות: 03-6902422 טלי חוקרים: 03-6901539

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

תקציר

המחקר המוצג בזה בדק לחץ בקרב סטודנטים להוראה בתקופת ההכשרה להוראה מתוך מטרה להציע דרכים להתמודדות עם מצבי לחץ. 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. במהלך ארבע שנות הכשרה חווה הסטודנט להוראה גם למידה וגם הוראה. בהקשר זה ניתן לומר, שהכשרת המורים הוא תחום משולב, בו לומדים ועובדים גם יחד. במצב זה הסטודנטים עלולים לסבול משלושה גורמי לחץ עיקריים: (1) הלחץ של הלימודים (כגון חרדת בחינות), (2) לחץ של עבודה, משום שמתנסים בעבודה מעשית (ההתנסות בהוראה), (3) לחצים שנובעים משלב סיום גיל ההתבגרות, קרי, המעבר מהתלות בהורים לעצמאות רגשית, חברתית וכלכלית.

למתכשרים להוראה, בניגוד למורים, חסרה היכולת לפעול בגישות ישירות להתמודדות עם הלחץ ולהפחיתו. לפיכך, נראה שבד בבד עם בחינת תפיסות הכשרה ומודלים מתאימים להכשרה, יש לאסוף מידע אמפירי אודות מצבי הלחץ בהם נתונים המתכשרים, ודרכי ההתמודדות אותן הם נוקטים. לאור זאת, המחקר הנוכחי בדק מהם האיפיונים של "לחץ" (Stress) בהכשרה להוראה ומה תפקידו בחייו של המתכשר להוראה. כמו כן בדק המחקר מהן השלכות הלחץ על חייו המקצועיים של המתכשר להוראה.

המחקר בירר אפוא את השאלות: מהם האיפיונים של "לחץ" (stress) בהכשרה להוראה ומה תפקידו בחייו של המתכשר להוראה? כמו כן בדק המחקר מהן השלכות הלחץ על חייו המקצועיים של המתכשר להוראה. השלכות אלה נבדקו באמצעות הקשר בין תחושת הלחץ לבין תחושת הרווחה בתחום המקצועי, הכוללת מוטיבציה להוראה ותחושת מסוגלות עצמית. להלן תיקרא תחושה זו: **תחושת רווחה בהכשרה להוראה**. שני ממדים אלה, מוטיבציה בהוראה ותחושת מסוגלות, מקובלים כמרכיבים מרכזיים של תחושת רווחה בתחום המקצועי. שאלות המשנה:

- מהם מוקדי הלחץ ומאפייניו לאורך תקופת ההכשרה?
- מה הם השינויים במאפייני הלחץ לאורך תקופת ההכשרה?
- כיצד משפיע הלחץ על תפקודו של הסטודנט להוראה בלימודים ובהתנסות בהוראה?
- מה הן אסטרטגיות ההתמודדות של המתכשרים להוראה עם מצבי לחץ בתקופת ההכשרה?
- מה הם מקורות העזרה הרלוונטיים למתכשרים להוראה לצורך סיוע בהתמודדות עם לחצים?
- מהו הקשר בין תחושת רווחה בהכשרה להוראה לבין תחושת לחץ, סגנונות התמודדות, נכונות לפנות לעזרה ואופטימיות?

המחקר הוא מחקר משולב, כמותי בעיקרו, עם חלק איכותי. המדגם כלל 526 סטודנטים שלמדו במכללה לחינוך בשנת הלימודים תשס"ט. הנתונים הכמותיים נאספו באמצעות שאלון לבדיקת תחושת הלחץ, שפותח במיוחד לצורך המחקר, ושאלונים מוכנים למדידת דפוסי התמודדות, רמת אופטימיות ועמדות כלפי פנייה לעזרה. סיפורי לחץ בתקופת ההכשרה להוראה נאספו באמצעות ראיונות נרטיביים ובאמצעות חיבורים כתובים.

ממצאי המחקר

תחושת לחץ: נמצאו ארבע קטגוריות של מקורות לחץ אליהם נחשפים הסטודנטים במהלך הלימודים: **לחצים חיצוניים**, שאינם קשורים באופן ישיר ללימודים ויכולים להתרחש אצל כל אדם, או אירועים של שילוב בין דרישות חיצוניות לבין הלימודים; **לחצים אקדמיים** שקשורים באופן ישיר להתנסויות הלימודיות של הסטודנט בתחומים השונים; **פחד קהל** שמתבטא בחשש מפני הערכה של דמות או קהל שצופה בסטודנט במצבים של בחינה; **בדידות**, שנובעת מאירועים אשר אינם קשורים ישירות בהתנסויות הלימודיות.

תחושת הלחץ הגבוהה ביותר קשורה ללחצים החיצוניים, לאחר מכן פחד קהל, לאחר מכן תחושת בדידות ואילו הלחצים האקדמיים יוצרים את תחושת הלחץ הנמוכה ביותר. תחושת הלחץ נמוכה יותר אצל סטודנטים בשנה הראשונה ללימודיהם מאשר אצל סטודנטים בשלוש השנים המאוחרות יותר. לא נמצאו קשרים בין תחושת הלחץ לבין מסלול הלימודים ובין תחושת הלחץ לבין המאפיינים הסוציו-דמוגרפיים.

תחושת רווחה בהכשרה להוראה: נמצאו שני היבטים של תחושת הרווחה בהכשרה להוראה: מוטיבציה להוראה, אשר מורכבת משביעות רצון מההחלטה ללמוד הוראה ומחויבות לעסוק במקצוע ההוראה בעתיד, ותחושה של מסוגלות עצמית, אשר מוגדרת באמצעות הערכת היכולת למלא את תפקיד המורה ברמה גבוהה. באופן כללי נמצאה רמה גבוהה של תחושת מסוגלות עצמית, אשר מתבטאת בממוצע של חמש בסולם של שש דרגות. המוטיבציה לעסוק בהוראה נמוכה במקצת ועומדת על ממוצע של כמעט 4.5 בסולם של שש דרגות.

המוטיבציה לעסוק בהוראה אינה קשורה למאפיינים הסוציו-דמוגרפיים – מין, רמת דתיות ושפת אם – אך קשורה למאפיינים של הלימודים במכללה: המוטיבציה להוראה גבוהה יותר בשנה א' מאשר בשנים המאוחרות יותר, וגבוהה יותר בקרב סטודנטים הלומדים במסלול הגיל הרך מאשר בקרב הסטודנטים בכל המסלולים האחרים. תחושת המסוגלות העצמית קשורה למאפיינים סוציו-דמוגרפיים: היא גבוהה יותר אצל נשים מאשר אצל גברים, גבוהה יותר אצל סטודנטים ששפת האם שלהם ערבית מאשר אצל סטודנטים שפת האם שלהם עברית וגבוהה יותר אצל סטודנטים דתיים מאשר אצל סטודנטים חילוניים. בנוסף, תחושת המסוגלות העצמית נמוכה יותר אצל סטודנטים למוזיקה בהשוואה לכל המסלולים האחרים. אשר לשנת לימודים, אין שינוי ברמת המסוגלות העצמית עם השנים, וכבר בשנה הראשונה היא מגיעה לממוצע של חמש מתוך שש.

הנכונות לפנות לעזרה: נמצאה העדפה ברורה של נכונות לפנות לעזרה אל מקורות בלתי פורמאליים – הורים, בני זוג וחברים על פני הנכונות לפנות לעזרה אל מקורות פורמאליים – מדריכה פדגוגית, דיקאנית ועזרה מקצועית. ההעדפה הזו נמצאה הן לגבי קשיים בלימודים והן לגבי בעיות אישיות. הנכונות לפנות לעזרה נמוכה יותר אצל בנים מאשר אצל בנות, ונמוכה יותר אצל סטודנטיות ששפת האם שלהן רוסית מאשר סטודנטיות ששפת האם שלהן עברית או ערבית.

ניתוחי רגרסיה בחנו מהם המנבאים של תחושת הרווחה בהכשרה להוראה אצל סטודנטים להוראה. ניתוחים אלה נערכו בנפרד עבור שני ההיבטים של תחושת הרווחה בהכשרה להוראה: מוטיבציה להוראה ומסוגלות עצמית. אשר למוטיבציה להוראה, הממצאים מראים שהיא קשורה באופן מובהק לכל סוגי המנבאים שנבחנו במחקר: עוצמת לחץ, סגנונות התמודדות, נכונות לפנות לעזרה, אופטימיות ומאפייני רקע של הסטודנטיות: המוטיבציה להוראה גבוהה יותר בקרב סטודנטים המשתמשים בהתמודדות פעילה, מגלים נכונות גבוהה לפנות לעזרה בלתי פורמאלית ומאופיינים ברמה גבוהה של אופטימיות. המוטיבציה להוראה נמוכה יותר בקרב סטודנטים המדווחים על עוצמה גבוהה של לחצים אקדמיים. כמו כן, המוטיבציה להוראה יורדת במהלך תקופת הלימודים וגוברת עם העלייה בגיל.

תחושת המסוגלות העצמית של הסטודנטים גבוהה יותר בקרב סטודנטים בעלי נכונות רבה לפנות לעזרה לא פורמאלית ורמה גבוהה של אופטימיות. המסוגלות העצמית נמוכה יותר בקרב סטודנטים המדווחים על פחד קהל ובקרב סטודנטים שנוקטים בסגנון של התמודדות נמנעת, כלומר הם נמנעים מהתמודדות ישירה עם מקור הלחצים.

נראה אם כן, שהלחצים משפיעים באופן דיפרנציאלי על שני ההיבטים של הרווחה בהכשרה להוראה: המוטיבציה לעסוק בהוראה מושפעת מן הלחצים האקדמיים והמסוגלות העצמית מושפעת מלחץ בעל אופי ממוקד יותר של פחד קהל. מסקנה נוספת העולה מהממצאים היא שהנכונות לפנות לעזרה לא פורמאלית, של הורים, בני זוג וחברים, קשורה לשני ההיבטים של רווחה בהכשרה להוראה, בעוד הנכונות לפנות לעזרה פורמאלית אינה קשורה כלל למוטיבציה להוראה ולמסוגלות עצמית.

שינויים לאורך מסלול ההכשרה: ממצאי המחקר מצביעים על כך שבמהלך ההכשרה להוראה מתחוללים שינויים בתחושת רווחה בהכשרה להוראה ובעוצמת הלחצים. אשר לתחושת הרווחה בהכשרה להוראה, נמצא כי שביעות הרצון מן הלימודים והמוטיבציה לעסוק בהוראה פוחתות בין השנה הראשונה לשנה השנייה של תקופת ההכשרה. לעומת זאת, תחושת המסוגלות להוראה נשמרת ברמה גבוהה לאורך כל ארבע השנים. אשר ללחצים, נמצא כי במעבר מן השנה הראשונה לשנה השנייה מתחוללת עלייה משמעותית בעוצמת הלחצים הלימודיים והלחצים האישיים. עוצמת הלחץ נשארת גבוהה בהמשך ההכשרה, למעט ירידה בלחצים הלימודיים אצל סטודנטים בשנה ד'.

המלצות

בהתבסס על ממצאי המחקר נראה שאחד מתפקידי המכללות לחינוך הוא להפחית את תחושת הלחץ של הסטודנטים, כדי להעצים את תחושת הרווחה בהכשרה להוראה. להלן המלצות להפחתת הלחץ שמתלווה ללימודים במכללה לחינוך:

- לספק דרכים שיפנו לסטודנט זמן, כדי שיהיה פחות טרוד מלחצים חיצוניים, כגון: מתן הלוואות לסטודנטים, שיוחזרו בשנים בהן הוא מתפרנס לאחר שרכש מקצוע.
- למקד את השנה הראשונה ביכולותיו של הסטודנט כמורה לעתיד, בחוזקותיו ובשיעורים שיפחיתו את פחד הקהל.
- לעקוב במסגרת ההדרכה אחר השינויים בתפקוד ובהרגשה של הסטודנטים ולהציע עזרה בעת הצורך.

- ללמד את הסטודנטים דרכים יעילות להתמודד עם סיטואציות הוראתיות שגורמות להם להתנהגות הימנעותית לא-אדפטיבית באמצעות הוראת נושאים שיחזקו את מסוגלותם העצמית ויקנו להם מיומנויות להתמודדות במצבים מלחיצים, כגון: התמודדות עם הורים ובעיות משמעת.
- לתת לסטודנטים שיעורים שבמרכזם לימוד אופטימיות, ובכך – להגביר את תחושת הרווחה בהכשרה להוראה.
- להדגיש את מקורות התמיכה הבלתי פורמאליים, כגון קבוצות עמיתים מונחות, ולתת להם מקום מוגדר במהלך הלימודים.