

מתכשר מאושר- האם צריך והאם אפשר?

תקציר מחקר , אוגוסט, 2011

בעידוד הוועדה לעידוד מחקרים במכללת לוינסקי לחינוך ומכון מופ"ת

חוקרים: סגל שרית וגילת יצחק

המחקר 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 האישיות 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 ובריאינונות. אוכלוסיית המחקר מנתה 128 סטודנטים להוראה הלומדים בכל שנתוני הלימוד (א'-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 היבטים 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 ומסורתניים. 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 היבטים 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.