

הקשר בין תחושת מסוגלות עצמית לבין חוסן נפשי בקרב יועצות חדשות לעומת יועצות וותיקות

בהנחיית: דר' צמרת ריקון

מגישה: קרול יקואל

שיטה

במחקר השתתפו שישים יועצות חינוכיות, העובדות בבתי ספר יסודיים, בחטיבות הביניים ובתיכונים בצפון הארץ. שלושים מהן יועצות חדשות, עד שנתיים בתפקיד, שלושים מהן יועצות וותיקות, מעל שנתיים בתפקיד. הדגימה הינה דגימת נוחות. הנתונים נאספו במסגרת ההשתלמויות המתקיימות לאורך השנה בתחום הייעוץ.

כלי המחקר

שאלון פרטים אישיים של היועצת

שאלון מסוגלות עצמית כללית (Chen & Guly, 1997)

(אלפא קרונברך 0.082)

שאלון חוסן נפשי (Kahn, 1986) Hardiness Scale – third generation

(אלפא קרונברך נעה בין 0.079 - 0.085)

מבוא

המסוגלות העצמית היא מושג מפתח בתיאוריה הקוגניטיבית – חברתית של בנדורה. היא מוגדרת כיכולות של בני אדם לארגן ולהוציא לפועל פעולות הנדרשות להשגת יעדיהם (Bandura, 1986).

חווית ההצלחה האישית משפיעה על תחושת המסוגלות.

לאמונה של האדם ביכולתו להתקדם ולהסתגל, למרות אירועי משבר או דחק, יש השפעה ניכרת על תפקודו החיובי, תחושת מחויבותו ומסוגלותו העצמית.

חוסן נפשי מוגדר כגורם פנים אישיותי, שמשמעו היכולת של האדם להמשיך לתפקד באופן חיובי ברמה הרגשית, למרות הדרישות המשתנות של המציאות ובמצבי טראומה (Condly, 2006).

מחקר זה, בחן את הקשר בין מסוגלות עצמית לבין חוסן נפשי, בעבודת הייעוץ החינוכי, מתוך הנחה שלקשר זה השפעה ניכרת על תפקודו.

תוצאות

1

ההבדל בתחושת מסוגלות עצמית בין יועצות חדשות ליועצות ותיקות.

הבדל	יועצות ותיקות (N=30)		יועצות חדשות (N=30)		משתנה תחושת מסוגלות עצמית
	SD	M	SD	M	
t	0.45	4.31	0.37	4.03	
	-2.59*				

*p<.05

נמצא הבדל מובהק בין יועצות חדשות ליועצות ותיקות בתחושת מסוגלות עצמית ($t(58) = -2.59, p < 0.05$), כך שתחושת מסוגלות עצמית גבוהה יותר בקרב היועצות הוותיקות ($M = 4.31, SD = 0.45$) מאשר בקרב היועצות החדשות ($M = 4.03, SD = 0.37$). השערת המחקר הראשונה אושרה.

2

ההבדל בתחושת החוסן ומימדיו (מחויבות, שליטה ואתגר) בין יועצות חדשות ליועצות ותיקות.

הבדל	יועצות ותיקות (N=30)		יועצות חדשות (N=30)		משתנה
	SD	M	SD	M	
t	0.28	3.33	0.28	3.43	חוסן מימד מחויבות
	1.25				חוסן מימד שליטה
	0.28	3.29	0.2	3.35	חוסן מימד אתגר
	0.39	2.7	0.24	2.75	חוסן מימד כללי
	1.25	3.09	0.19	3.16	

לא נמצאו הבדלים מובהקים בתחושת החוסן נפשי (מימד כללי ותת מימדיו: מחויבות, שליטה ואתגר) בין יועצות חדשות ליועצות ותיקות ($p > 0.05$).

השערת המחקר השנייה לא אושרה.

יחד עם זאת ניתן לצפות במגמה הבאה: בקרב היועצות החדשות ממוצע תחושת החוסן הכללי ומימדיו (מחויבות, שליטה ואתגר) גבוהים יותר מאשר ממוצעים אלה בקרב היועצות הוותיקות. מגמה זו הפוכה למה ששיערינו.

3

נמצא קשר חיובי, בינוני ומובהק בין תחושת החוסן הנפשי - מימד שליטה לתחושת מסוגלות עצמית ($r = 0.344, p < 0.01$), כלומר ככל שמימד השליטה גבוה יותר, תחושת המסוגלות העצמית עולה. בנוסף, נמצא קשר חיובי, חלש ומובהק בין חוסן נפשי - מדד כללי לבין תחושת מסוגלות עצמית ($r = 0.283, p < 0.05$).

כלומר, ככל שתחושת חוסן נפשי עולה, מסוגלות עצמית של היועצות עולה.

ממצאים אלה מאשרים את השערת המחקר השלישית. לא נמצאו קשרים מובהקים בין מימדים של מחויבות ואתגר של החוסן הנפשי לבין תחושת מסוגלות עצמית ($p > 0.05$).

4

בקרב יועצות החדשות נמצא קשר חיובי בינוני בין מימד אתגר של תחושת החוסן הנפשי לבין תחושת מסוגלות עצמית ($r = 0.413, p < 0.05$) ובקרב היועצות הוותיקות נמצא קשר חיובי בינוני ומובהק בין מימד השליטה של תחושת החוסן הנפשי ($r = 0.44, p < 0.05$). יחד עם זאת בקרב שתי הקבוצות נמצאו קשרים מובהקים באופן גבולי בעוצמה בינונית בין תחושת החוסן הנפשי מדד כללי לתחושת מסוגלות עצמית.

בקרב היועצות החדשות ($r = 0.36, p < 0.05$), בקרב היועצות הוותיקות ($r = 0.357, p < 0.053$), כלומר, נמצאו הבדלים בקשרים בין המשתנים אך לא בעוצמה.

השערת המחקר הרביעית אושרה באופן חלקי.

השערות המחקר

1. ימצא הבדל בתחושת המסוגלות העצמית של יועצות חדשות בהשוואה ליועצות וותיקות, כך שהמסוגלות העצמית של יועצות וותיקות, תהיה גבוהה יותר מהמסוגלות העצמית של יועצות חדשות.

2. ימצא הבדל בתחושת החוסן הנפשי של יועצות חדשות בהשוואה ליועצות וותיקות, כך שחוסן הנפשי של יועצות וותיקות, יהיה גבוה יותר מחוסן הנפשי של יועצות חדשות.

3. ימצא הבדל בין יועצות חדשות לוותיקות בקשר שבין מסוגלות עצמית לחוסן נפשי, כך שהקשר יהיה חזק יותר בקרב היועצות הוותיקות.

4. ימצא קשר חיובי בין תחושת המסוגלות העצמית של יועצות לבין חוסן הנפשי. ככל שתחושת המסוגלות העצמית תהיה גבוהה יותר, כך החוסן הנפשי יהיה גבוה יותר.

ביבליוגרפיה

פרידמן, י' ולוטן, א' (1993). לחץ ושחיקה בהוראה גורמים ודרכי מניעה. ירושלים: מכון הנרייטה סאלד

Bulent, G. (2012). Self-Educational f – Efficacy and Burnout in Professional school counselors. Educational Science: Theory & Practice. consultancy and research center.

Condly, J. S. (2006). Resilience in children a view of literature with implications for education. Urban education, 41, 211-236.

Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry unto hardiness, Journal of personality and social psychology, 37, 1-11.

Veenman, S. (1984). Perceived problems of beginning teachers, Review of educational research, 54, 143-178.