

"אני כאילו סבבה כזה"¹

אופן ההתמודדות של סטודנטיות בתוכנית רג"ב^{*}

עם עומס לימודים

דוד ברודי ויוסי שפניר

מבוא

בתחום ההשכלה הגבוהה תוכניות למצוינות פועלות זה כמעט מאה שנה.² לאורך השנים נערכו מחקרים רבים על הסטודנטים בתוכניות אלה, רובם עוסקים בשלבי סיום התוכנית ובהישגים אקדמיים הקשורים בהם. מרבית המחקרים מבוססים על נתונים כמותיים ומחפשים מתאמים בין משתנים, והמשתנה הבלתי תלוי העיקרי הוא סיום התוכנית או ציונים שקיבלו הבוגרים. מעט מחקרים עוסקים ברווחת הסטודנטים בתוכנית המצוינות, ומסקירת הספרות עולה שאין כמעט עיסוק במתודה איכותנית, שיכולה לחשוף את נקודת המבט של הסטודנטים במהלך ההכשרה.

מהמחקרים אפשר ללמוד שלחץ הוא גורם מרכזי במהלך הלימודים ושיש לו מגוון השלכות על חיי הסטודנטים. במחקר על תוכנית מצוינות בהיבט הפסיכולוגי מצאו קרוויס, גריווי וחסלאם שיעור גבוה למדי של דמיון בין הסטודנטים בתוכנית³ כמעט חצי מהסטודנטים היו על סף דיכאון בעת הגשת התזה, ונראתה הפגה בדיכאון אחרי סיום הלימודים בתוכנית. נוסף על כך נמצא כי קשרים חברתיים הם גורם הממתן את הלחץ הנפשי ואת הנזקים הנובעים ממנו בקרב סטודנטים בתוכנית מצוינות.

עוד גורם לחוסר תפקוד של סטודנטים בתוכנית מצוינות הוא השאיפה לשלמות (פרפקציוניזם). רייס ואחרים זיהו בתוכנית מצוינות באוניברסיטה גדולה בארצות הברית,

* רג"ב – ראש גדול בהוראה, תוכנית המצוינות של מכללת אפרתה, חלק מתוכנית מצוינות ארצית של המכללות להכשרת מורים.

1. תשובה של אחת הסטודנטיות במחקר לשאלה בנושא לחץ בלימודים. זהו סלנג שמשמעותו התמודדות חיובית. במקרה המדובר – התמודדות חיובית עם לחץ בלימודים.

2. מון, 2012.

3. קרוויס, גריווי וחסלאם, 2015.

שהשאיפה לשלמות מנבאת בעיות הסתגלות, לחץ וקשרים חברתיים תקינים, ותופעה זאת מוגברת כאשר הסטודנטים מזהים פער בין ההתנהלות שלהם לבין הציפיות מהם, וסתירה זו גורמת בעיות נפשיות קשות.⁴ למרות זאת סטודנטים הדוגלים בסטנדרטים גבוהים לתפקוד נוטים להצלחה ולהסתגלות בריאה.

המאפיין של לחץ כחלק בלתי נפרד מתוכניות מצוינות משפיע על מועמדים בעלי ציונים גבוהים לבחור שלא להשתתף בתוכנית מצוינות. מון, במחקרה באוניברסיטה בארצות הברית, ראינה מועמדים שבחרו שלא להשתתף בתוכנית מצוינות וגילתה שרצו להימנע מלחץ ומחוסר פנאי למלא את חובות התוכנית.⁵ עוד גורם הקשור בשאיפה לשלמות הוא הגורם של הדימוי העצמי. נמצא שבקרב סטודנטים בתוכנית מצוינות בפקיסטן יש מתאם שלילי בין דימוי עצמי לחרדת בחינות. חרדה בבחינות נמצאה בשיעור גבוה יותר בקרב נשים לעומת גברים, ותופעה זו מוסברת במעורבות רגשית גבוהה יותר של נשים.⁶ המרכיב החברתי נמצא בכמה מחקרים כגורם הממתן את ממדי הלחץ וגורם להגיע להישגים נאותים. קמפבל ופוקואה בדקו את הגורמים המסבירים את שיעור הסיום של תוכנית המצוינות באוניברסיטה בארצות הברית, ונוסף על ממוצע ציונים גבוהים מתיכון וממבחן הפסיכומטרי, הם גילו שבחירה להתגורר במעונות סטודנטים במהלך הלימודים בתוכנית המצוינות נבאה את סיום התוכנית בתום ארבע שנים.⁷ הם מנמקים קשר זה בתמיכה החברתית ובקשרי החברות שנוצרו בין סטודנטים בעלי השקפה ואינטליגנציה דומות. עוד נמצא פן נוסף לקשרים חברתיים בין סטודנטים למצוינות שדיווחו על יצירת קשר עם סטודנטים אחרים באותה רמה כפועל יוצא של ההשתתפות בתוכנית.⁸

מחקרים אחרים בדקו את התוצאות של תוכניות המצוינות בעיניהם של בוגרי התוכנית. מון סיכמה עוד יתרונות שיש בתוכנית על פי דיווחי סטודנטים: הגישה לקורסים אישית יותר, הלימודים מאתגרים, יש צמיחה אינטלקטואלית, מתרחשת הרחבת אופקים ונרקמים קשרים עם מרצים.⁹ במחקר שנערך בישראל השוו החוקרים בין בוגרי תוכניות רג"ב לבוגרי תוכניות רגילות ומצאו שסטודנטים בתוכניות רגילות הושפעו מאווירת בית הספר מבחינת אקלים הכיתה ואיכות ההוראה, ואילו בוגרי תוכניות רג"ב לא דיווחו על השפעה כזאת.¹⁰

4. רייס ואחרים, 2006.

5. מון, 2012. כך הם פני הדברים גם במכללות אחרות להכשרת מורים בארץ, בעיקר במוסדות שיש בהם בנים המשלבים את רג"ב עם עוד לימודים תורניים (משיחות אישיות עם רכז רג"ב במכללות אחרות בשנת תש"ף).

6. מאליק ואחרים, 2016, עמ' 83-94.

7. קמפבל ופוקואה, 2008, עמ' 129-153.

8. מון, 2012.

9. שם.

10. גולדברג ואחרים, 2010, עמ' 141-166.

כלומר, בוגרי תוכנית רג"ב גילו חסיונות כלפי גורמים העלולים להשפיע לרעה על הוראתם, וחסיונות זו לא נמצאה בקרב סטודנטים אחרים.

אם כן, המחקרים שסקרנו לעיל מצביעים על תופעת הלחץ שבתוכניות המצוינות ומציגים את ההשלכות שלה. נמצאו גם מאפיינים נוספים בקרב סטודנטים בתוכניות המצוינות, כולל שאיפה לשלמות וחרדת בחינות. עם זאת, קשרים חברתיים חיוביים צוינו כגורם הממתן את הנזק מהלחץ האקדמי. ממצאים אלה מצביעים על בעיה גורפת בתוכניות המצוינות במוסדות למיניהם: לחץ אקדמי. מאחר שבמחקר הבין-לאומי חסרה התמקדות בצד של הסטודנטים, הוחלט לחקור גורם זה במחקר איכותני כדי להבין את הבעיה ואת דרכי ההתמודדות עם לחץ לימודים מזווית הראייה של הסטודנטים.

המחקר

א. רקע

במהלך שמונה שנים, תשס"ט-תשע"ז (2009-2017), ערכנו מחקרים על כמה וכמה היבטים של תוכנית המצוינים רג"ב במכללה (לשעבר חותם). המחקרים התמקדו בתוכניות הלימודים של הסטודנטיות ואף במסלול ההתפתחות המקצועית שלהן לאחר סיום הלימודים. בשנת הלימודים תשע"ח (2017-2018) החלטנו לבדוק את ההתמודדות של הסטודנטיות עם הדרישות הרבות שהן אמורות להתמודד עמן בשלוש שנות הלימוד. ידוע לנו שהסטודנטיות מדברות על לחץ ועומס, אך לא מתקבלת תמונה ברורה המסבירה איך הן מצליחות להתמודד בכל זאת ומה הן אסטרטגיות ההתמודדות שלהן בלחץ שהן נתונות בו. לפיכך במחקר זה ניסינו להבין את עולמן הפנימי של הסטודנטיות בתוכנית רג"ב במכללת אפרתה במסגרת שבה הן נמצאות, בשימת דגש על ההתמודדות עם דרישות התוכנית ועל ההסתגלות אליהן.

החלטנו לבדוק את הסוגיה במחקר איכותני לפי התבנית הנרטיבית כדי להשאיר את תחום המחקר פתוח ככל האפשר, בלי להגדיר קטגוריות מראש.¹¹ אוכלוסיית הסטודנטיות שנבחרו להשתתף במחקר הן שתי סטודנטיות מכל שנתון בתוכנית רג"ב ועוד בוגרת אחת של התוכנית שסיימה את לימודיה לפני שש שנים. המשתתפות בסקר נבחרו באקראי מרשימות הסטודנטיות בתוכנית. את הכלי פיתח ד"ר דוד ברודי, והוא מובא בנספח 1. את הראיונות ערכה עוזרת מחקר, והם הוקלטו ותומללו. ניתוח הנתונים נעשה בעזרת תוכנת Atlas.ti8. הראיונות הועלו לתוכנה וקודדו לפי רעיונות מרכזיים (תמות) שעלו מהראיונות

עצמם, לפי הגישה של תאוריה מעוגנת שדה.¹² הנתונים דווחו בעילום שם, ושם בדוי ניתן לכל משתתפת.¹³

א. הממצאים

הממצאים ידווחו לפי חמש קטגוריות ראשיות:

1. נקודות החוזק של התוכנית;

2. הקשיים;

3. ההתמודדות;

4. תמיכה נוספת;

5. הבדלים בין שנתונים.

כל ממצא מודגם באמצעות ציטוטים מהראיונות.

נקודות החוזק של התוכנית על פי הראיונות

הסטודנטיות התבקשו לספר על החוויה שלהן בתוכנית רג"ב ללא הוראות ספציפיות. במסגרת פתוחה זו נמצאו פישלושה הערות שליליות מהערות חיוביות (64:29). נקודות החוזק התמיינו לארבעה רעיונות מרכזיים: (1) הרחבת אופקים; (2) הכנה לעתיד; (3) שייכות לקבוצת השווים; (4) מימון כלכלי. כל רעיון יפורט להלן, כולל ציטוטים מהראיונות.

1. הרחבת אופקים

שבע סטודנטיות נקטו עמדה שלפיה התוכנית הרחיבה את אופקיהן באופן כללי. למרות זאת ציינו רבות תחומי העשרה מסוימים, כולל את מקור ההעשרה. קורס הסיורים 'הכרת המעשה החינוכי' היה באופן ניכר מקור מרכזי להרחבת האופקים. 'ליאת, תלמידת שנה ב', דיברה על חשיפה "לשיטות חדשות בחינוך". בדומה דיווחה נעמה משנה ג' על הרחבת "סוגי הוראה נוספים" ועל פגישה עם מציאויות שונות בחינוך. רותי, תלמידת שנה ג', טענה שהסיורים "פותחים את ראש". דרך אחרת להסתכל על הרחבה זו היא התובנה של מירי, תלמידת שנה ב', שדיווחה שהסיורים "מחדדים את נקודת המבט שלך על החינוך". עוד יתרון הוא חשיפה ל"כיווני חשיבה באיזה תחום לעסוק בו בעתיד ובאיזה אוכלוסייה", כדברי ליאת משנה ב'. רבקה, תלמידת שנה א', התקשתה לקבל את הגישות החינוכיות של כל

12. קורבין ושטראוס, 2015.

13. המחקר נעשה באישור ועדת האתיקה של המכללה ובתמיכתה.

המקומות שביקרה בהם. למרות זאת היא שומרת על פתיחות ללמוד אפילו ממקומות שלא הסכימה עם דרכם החינוכית.

נוסף על הסירים המיוחדים יש הרצאות ייחודיות של רג"ב, והסטודנטיות ציינו את תרומתן של הרצאות אלה בכל מיני דרכים. מירי משנה ב' העריכה את איכות המרצים המיוחדים שהביאו לתוכנית: "מביאים גם אנשים כאילו רציניים כזה בתחום. לא מישהו שמדבר על זה מבחוץ. כאילו מקצועיים". היא העריכה את ההזדמנות להיחשף לדברים שלא הייתה מוצאת את הזמן לארגן לעצמה. רחל, תלמידת שנה א', התרשמה גם היא מריבוי הדמויות שהביאו להרצאות.

2. הכנה לעתיד

הסטודנטיות ראו בתוכנית רג"ב הכנה טובה לעתיד לא רק ברכישת כלים אלא גם בפיתוח החשיבה ואף בדרכים תועלתניות. באופן כללי הייתה רבקה משנה א' ערה לעובדה שלא כל הסטודנטיות במכללה מקבלות את ההטבות הלימודיות של סטודנטיות רג"ב. היא הרגישה שקיבלה "כלים חינוכיים מעניינים שיש דברים שבאמת הרבה בנות (אמרו) 'למה שלא מביאים את זה לכולם כאילו' כי יש בזה באמת הרבה דברים שיכולים לעזור לנו בהמשך". חוי, בוגרת התוכנית, ציינה שהשתתפה בפורום בין-מכללתי ולמדה שם לעמוד לפני קהל, וזאת הכשרה המשרתת אותה כיום, כשהיא מורה העומדת לפני הורים. ברמה החומרית ציינו סטודנטיות השלכות חיוביות של התוכנית בשלושה תחומים. רחל משנה א' שמחה לסיים את התואר בתוך שלוש שנים בלבד. חוי בוגרת התוכנית ציינה שהייתה בוגרת רג"ב אפשרה לה לקבל תפקיד מנהל גן מייד בסיום הלימודים, תפקיד המיועד בדרך כלל לגננות ותיקות יותר. היא הוסיפה שתעודת התואר הראשון עם ציון של חותם פתחה לה דלתות בתוכנית לתואר שני באוניברסיטה ואף מלגה ללימודים מתקדמים.

3. שייכות לקבוצת השווים

סטודנטיות רג"ב מביאות אתן רקע של הצטיינות בלימודים מהעבר. בתוכנית רג"ב הן מוצאות את עצמן שייכות לקבוצה של נשים דומות להן מבחינה לימודית ובעלות תחומי עניין משותפים. ליאת משנה ב' אמרה: "מאוד נחמד עם הקבוצה של הבנות. כאילו... אין לנו הרבה מפגש אחת עם השנייה, אבל יש קורס כאילו שבועי, קורס או שניים בשבוע שאז אנחנו נפגשות, זה גם נחמד". חוי בוגרת התוכנית פירטה את תחושות השייכות פירוט מרגש: "הבנות שהייתי אתן בחותם היו מקסימות. אני הרגשתי סוף־סוף שאני מגיעה לחברות שוות שלי, שאני מדברת ואנשים מבינים מה אני אומרת. אני אומרת בדיחה, ומישהו מבין את ההומור של הבדיחה (מחייכת), ולא הרגשתי שונה שם. להפך, הרגשתי שיש לי מה ללמוד מהבנות שאיתי וגם למדתי להכיר סגנונות שונים של בנות".

בדברים אלה חוי מכירה בחשיבות של חברה באותה רמה אינטלקטואלית וגם אישית (מבינות בדיחות). היא גם פתחה את עצמה להכיר סטודנטיות מרקעים שונים משלה: "כאילו הן היו מכל מיני זרמים בציונות הדתית ואפילו עשינו אחרי זה שמחת תורה ביחד. [...] פשוט הרגשתי כיף".

4. מימון כלכלי

עוד יתרון חומרי חשוב הוא מימון הלימודים. ארבע סטודנטיות ציינו שזהו השיקול החשוב ביותר שגרם להן לבחור להשתתף בתוכנית רג"ב. רחל משנה א' סיכמה את חשיבות המימון במערכת השיקולים שלה: "אתה מרוויח על הדרך באמת דברים נחמדים, ובאמת אתה גם רוצה את זה. אתה הולך על מה שאתה רוצה להיות בעצם. אתה בחרת במקצוע הזה, אתה רוצה להשקיע. אתה רוצה להיות הדמות הזאת. אבל בפועל כאילו הרוב הולכות באמת בגלל העניין הכלכלי". רותי משנה ג' הסבירה שגם אילו הייתה נשואה (ובעלת מחויבויות לבעלה), הייתה בוחרת להשתתף בתוכנית: "הכסף שווה את הכול". לסיכום, היתרונות של תוכנית רג"ב בעיניהן של הסטודנטיות רבים וכוללים הרחבת אופקים, רכישת כלים רלוונטיים, יצירת קבוצת שווים ומימון מלא של התוכנית. לא כל המראיינות ציינו את אותם יתרונות, אך הרושם הוא שהדברים שהזכירו מאפיינים את כלל אוכלוסיית הסטודנטיות בתוכנית.

קשיים שהצביעו עליהם הסטודנטיות בראיונות

כל הסטודנטיות שרואיינו דיווחו על קשיים שהן נתקלות בהם במהלך הלימודים בתוכנית רג"ב. רוב הקשיים נובעים ממערכת עמוסה ומריבוי הדרישות בזמן מוגבל. סטודנטית שנה ב', ליאת, תיארה את תחושותיה במילים "מעיק, מבאס ומטורף". נפרט את סוגי הקשיים שהעלו הסטודנטיות בראיונות ונדגים קשיים אלה בציטוטים מדבריהן.

1. דחיסת קורסים

היות שהתוכנית הרגילה של ארבע שנים נדחסת לשלוש בתוכנית רג"ב, בכל שנה מתווספים קורסים לתוכנית הרגילה. הוספת הקורסים האלה יוצרת עומס. לאה, תלמידת שנה ג', הבהירה את התופעה: "בגלל שאני בחותם אז אני צריכה נגיד לדחוף עוד שניים-שלושה קורסים השנה. אחד הפתרונות של המערכת הוא ליצור קורסים מרוכזים. מבנה זה מביא בעצמו עומס בצורה מובהקת".

נעמי, גם היא תלמידת שנה ג', אמרה בעניין זה: "נגיד שהיה לנו קורסים, נגיד מרוכזים, אז נגיד היה לנו בחודש [...] קורס שכאילו דחפו אותו כמה פעמים בכזה כמה שעות, אז

זה ממש עמוס. [...] זה הרבה אחרי שעות הלימודים, וזה מוסיף עומס [...] וגם אם זה יוצא על שעות הלימודים, אז זה קוטע רצף. כאילו החודשים העמוסים האלה בתוכניות, זה ממש יוצר עומס".

הוספת קורסים בכל שנה כרוכה בלימודים עד שעות מאוחרות. רותי משנה ג' ציינה קושי זה: "היה לנו קורס שהיינו צריכות לגמור בשמונה ורבע במקום בשבע בגלל שהיה קורס אחר של חותם".

2. קורסים ותוכניות ייחודיות

נוסף על דחיסת קורסים יש קורסים ומיזמים ייחודיים לסטודנטיות רג"ב החופפים לקורסים אחרים. הפתרון של המערכת הוא להעניק אישור היעדרות מהקורס הרגיל כדי לאפשר השתתפות בתוכנית או בקורס מיוחד. פתרון זה גורם להיעדרויות רבות משיעורים אחרים. אומנם ההיעדרות מותרת ופוטרת מהדרישה המינהלית של נוכחות ב-80% מהשיעורים, אך היא מעוררת קושי לסטודנטיות רג"ב.

3. מיזמים מיוחדים

כמו כן יש מיזמים שאינם דורשים היעדרות משיעורים אבל מעמיסים על הסטודנטיות מטלות בזמן הפנוי. כמה סטודנטיות ציינו כמעמסה את המיזם 'מעורבות חברתית' (התנדבות במכללה). רותי משנה ג' פירטה את הקושי: "מעורבות חברתית [...] היא כל הזמן ישבה לנו על הוויד [...] את משובצת עם ילדה [אן] עם מישהי [סטודנטית] מהמכללה, את צריכה לעזור לה פעם בשבוע. עכשיו זה דבר מאוד יפה, אבל בשנה ב', שנה ב' זה שנה עמוסה בטרור. ממש, ממש וכאילו לא היה לנו זמן לעשות את זה".

מירי משנה ב' חוותה את הדרישות האלה אחרת. היא ראתה את הצורך להפחית מהזמן החופשי שלה כדי להשתתף בחלק מהפעילויות המיוחדות של רג"ב: "החובות זה גם מעבר לממוצע וכל מיני דברים שצריך. שלפעמים זה באמת קצת יוצא לו"ז עמוס. כאילו, גם אם זה משהו מאוד מהנה, בסוף זה יוצא לפעמים שבועות כזה צפופים [...] על חשבון ימי לימודים, על חשבון ימי חופש".

4. הפרעות ללימוד הסדיר

הפתרון של פטור משיעור כדי להשתתף בתוכניות ייחודיות של רג"ב הפריע לכמה סטודנטיות מבחינה לימודית ואקדמית. ליאת משנה ב' לא אהבה להיעדר משיעורים: "את פשוט מרגישה עמוס מדי. לפעמים נגיד יש לנו את העשרים אחוז חיסורים שאני מאוד רוצה לנצל אותם אבל אני מפחדת לנצל אותם כי אני יודעת שאני אחסיר המון בגלל הדברים של חותם. זה פשוט מטורף".

גם נעמי משנה ג' לא אוהבת להיעדר משיעורים. כאשר היא מסתכלת על תופעת ההיעדרויות היא מסיקה מסקנות מרחיקות לכת: "הקושי העיקרי בסירים ובכל הפעילויות היה שבעצם אתה יוצא הרבה פעמים מהשגרה של הלימודים, ואני מרגישה שיש קורסים שלמים שאני יכולה להגיד שכאילו, הייתי בהם ממש חצי כוח בגלל שנקטע רצף. נגיד ספציפית השנה [...] דחפו הרבה להתחלה, וזה ממש כאילו קטע רצף בקורסים. יש קורסים שאני ממש מרגישה פספוס".

5. עומס מטלות

מעבר לבעיות מערכתיות הנגרמות מריבוי קורסים, תוכניות ומיזמים נמצא עומס של מטלות שבעצמו יוצר לחץ. נעמי משנה ג' מסכמת בעיה זאת: "אני כן מרגישה עומס בלימודים, כאילו חוויה של עומס. אני חושבת שהרבה פעמים העומס הוא נגרם מדברים שלא דווקא [...] מקושי, אלא יותר פשוט מעומס של מטלות: הרבה מטלות קטנות כאלה, שהם לא דווקא [...] באמת קשות, אבל פשוט הרבה [...] כל מיני מטלות בשוטף שצריך להגיש".

6. למידה מקוונת

כמה סטודנטיות ציינו שריבוי קורסים מקוונים דורש מאמצים רבים, והן היו מעדיפות לוותר על סוג זה של למידה וללמוד את כל הקורסים במסגרת פרונטלית. דוגמה לכך היא קורס המחשבים המקוון. הן התלוננו על הלמידה המקוונת, שלטעמן דורשת יותר זמן משדורש קורס פרונטלי. רבקה משנה א' הסבירה: "יש לנו קורס מחשבים שהוא מקוון והוא כאילו מלא עבודות. אז אם אפשר או לקצר או לעשות פחות עבודות או שהוא יהיה כאילו יותר פרונטלי ולא מקוון כי [...] בקיצור, זה מאוד מעמיס יחד עם כל שאר הדברים שיש לנו". רחל משנה א' ציינה את התחושה הכללית של קושי בלימוד מקוון: "אני מבינה שזה חשוב שמורה יהיה לה את הידע במחשבים. בפועל זה קשה ללמד דרך מחשב כי זה קטע כזה לא יודעת, וגם כל המטלות, זה מטלות שאתה כזה יושב עליהם".

7. תוכן לא רלוונטי

הפריע לסטודנטיות שהן מתבקשות להשקיע זמן ומשאבים בקורסים שלדעתן אינם רלוונטיים לעשייה החינוכית המקצועית שלהן בעתיד. כלומר, הן העריכו שהעומס הנגרם ממטלות של קורסים בלתי רלוונטיים פשוט אינו כדאי. באופן ספציפי הן ציינו את קורס דרמה כקורס בעייתי. רותי משנה ג' הסבירה את תחושותיה כלפי קורס זה: "זה קורס אחד, פעם בשבוע קורס עם קשישות, אנחנו וקשישות, כל הקבוצה שלנו וקבוצה של קשישות, והרעיון הוא באמת גם לחבר בין הדורות. כאילו בסוף כל סמסטר היינו צריכים

להפיק איזה משהו [...] סתם שנה לפנינו הם עשו הצגות [...] אנחנו מבחינתנו לא, לא מתאים לנו [...] זה כזה היה ממש מעיק [...] שזה כאילו אולי לעשות את המפגש אבל בפורמט אחר".

יש קורסים ייחודיים לרג"ב שניתנות בהם מטלות ברמה גבוהה המיועדות לסטודנטיות מצטיינות. לפעמים מטלות אלה נתפסות כמעמסה ולא כאתגר והעשרה. כך הסבירה רותי משנה ג' את עמדתה כלפי המטלות בקורס מחשבים:

סתם בתחושה שלנו כאילו היינו משנה ב' וכולנו הרגשנו שכאילו במקום ללמד אותנו רק כלים של מחשבים, אנחנו נדרשות להפעיל פה מלא כאילו "אובר", כאילו היא רצתה [...] היינו צריכות ליצור סרט תדמית על מה אני חושבת על חינוך ועל עצמי וכל מיני כאלה. עכשיו אני כאילו, זה סבבה, זה נחמד, אבל כאילו אם את רוצה שנעשה סרט, תביאי לנו כאילו לעשות סרט על מה שזורם לנו.

8. הישגיות

רעיון מרכזי שחזר בדברי כמה סטודנטיות היה עניין ההישגיות. סטודנטיות ברג"ב נדרשות להשיג ממוצע ציונים של 90 בכל הקורסים שלהן במשך שלוש שנים. דרישה זאת מלחיצה חלק מהסטודנטיות. חוי, שסיימה את לימודיה בתוכנית לפני שש שנים, הסבירה את הלחץ הנובע מדרישה זו: "אז קודם כול יש את הלחץ להגיע לממוצע 90. זה לא משנה שבסוף השגתי ממוצע יותר גבוה, פשוט הלחץ הזה שאני צריכה ללמוד למבחן, לא משנה כמה אני שונאת את השיעור הזה, אני צריכה ללמוד למבחן ולהוציא ציון מסוים. אז זה מאוד מלחץ".

דרישת הציונים הגבוהים גורמת לחץ, אבל בעיני חלק מהסטודנטיות אינה נתפסת כקושי מיוחד. לדוגמה, נעמי משנה ג' מתייחסת ללחץ במתינות: "הלחץ של הציונים הוא קיים, אבל אני לא מרגישה שכאילו לוחץ עלי בטירוף, כאילו [...] כאילו ברור שאם לא היה לי את הלחץ הזה, כן היה משהו משוחרר".

מירי משנה ב' רואה בלחץ זה עניין חיובי ומרגישה שהוא גורם לה ללמוד טוב יותר: "לעמוד בממוצע של 90, שזה מצד אחד יכול קצת להלחץ, מצד שני זה גם גורם כאילו ללמוד יותר ברצינות. שאם לא, אז די היה אפשר לחפץ כאילו". רותי משנה ג' אינה רואה בדרישת הציונים קושי כלל אלא נהנית להפיק מהכישורים שלה ציונים טובים: "ברוך השם זה אני מסתדרת עם זה, ברכה משמיים. באמת, זה רק ברכה".

ההישגיות נתפסת לא רק בציונים אלא בציפייה מסטודנטיות ברג"ב להשיג יותר מהסטודנטיות הרגילות. כך הרגישה רחל משנה א': "ואולי שגם סך הכול אתה כן צריך אתה במציאות, אז דורשים ממך יותר, גם בעבודה מעשית שאתה צריך יותר להיות ברמה גבוהה".

סיכום הקשיים:

כשמסתכלים על כל גורמי העומס מתברר שיש גורמים הנוצרים על ידי התוכנית עצמה וכל הסטודנטיות במכללה חוות אותם. לדוגמה, דחיסת הקורסים, חפיפת המיזמים המיוחדים עם קורסים סדירים וההישגיות מאפיינים את תוכנית רג"ב. הבעיה כאן היא ההצטברות של גורמי לחץ. כלומר, מאחר שסטודנטיות רג"ב כבר עמוסות בשל דרישות התוכנית, העומס של התוכנית הרגילה מצטבר ונתפס כקושי מעיק. מעניין לציין שרק חלק מהסטודנטיות נלחצות מהדרישה להשיג ממוצע גבוה. כמחצית מהמרואיינות טענו שהן מצליחות בזה ואינן נלחצות במיוחד מהדרישה להשיג ציונים גבוהים.

התמודדות

הסטודנטיות תיארו כמה דרכי התמודדות, והן מתחלקות לשלוש קטגוריות עיקריות: (1) נינוחות; (2) פנייה לאחרים; (3) אסטרטגיות למידה. כל אחד מהרעיונות האלה יוצג בנפרד. כמות ההיגדים הנוגעים לרעיונות האלה התחלקה כמעט בשווה (נינוחות – 7; פנייה לאחרים – 6; אסטרטגיות למידה – 8).

1. נינוחות

בדברי חלק מהסטודנטיות הצטיירה מגמה שלא לראות בקשיים ובעומס גורם מדכא, אלא להתגבר עליהם באמצעות יחס חיובי ואופטימי. רחל משנה א' ציינה שינוי בגישה ללחץ לאורך השנה הראשונה שלה בתוכנית: "הייתי לומדת ממש בלחץ, עכשיו אני זה גם שלא יותר מדי להשתגע על זה, אבל כן יותר להשתדל". החלטתה "לא יותר מדי להשתגע" מצביעה על נינוחות כלפי חובות התוכנית ודווקא עוזרת לה להתמודד היטב. בהמשך הראייון היא פירטה יותר: "זה לא מכניס אותי עכשיו ללחץ [...] אני מכירה בגרויות, וזה סתם בלחץ". גם מירי משנה ב' לא נלחצה מהדרישות הרבות. היא הייתה ערה לקשיים אבל מצאה בעבודה האקדמית המרובה השראה וכוח להמשיך הלאה: "לפעמים זה פשוט קצת עייפות [...] אבל אני אוהבת את העבודה הזאת. היא נותנת לי כוח גם ללימודים". חווי בוגרת התוכנית הסבירה כיצד עזרו לה ההנאה והאתגרים השכליים להתגבר על הקשיים, בייחוד בשנה הראשונה של התוכנית. היא הוסיפה את עניין השליחות, שתרם גם הוא להתמודדות המוצלחת. "לי היה קשה בשנה הראשונה בסמסטר א'. היה מאוד מאוד קשה, אבל מאוד נהייתי. זאת אומרת בגלל שמאוד נהייתי, זה עזר לי לעבור את הקושי. זה מאוד עניין אותי הדברים שהעבירו, גם בגלל התחושה של השליחות והמשמעות, זה עזר לי לעבור את הקשיים האלה".

2. פנייה לאחרים

כמה מהסטודנטיות דיווחו על תמיכה חברתית, יצירת חבורה, עזרה הדדית ולמידה משותפת. תוכנית רג"ב עצמה מספקת מסגרת לשבירת הבדידות בקבוצות הגדולות במכללה. מירי משנה ב' הסבירה כך: "זה נותן קבוצה כזאת יותר קטנה וחברתית שאין את זה במדרשה בקריית ארבע שהיא גדולה או בחינוך מיוחד, שזה קבוצה גדולה".

רבקה משנה א' ראתה חשיבות באיחוד החברתי של הסטודנטיות מתוכניות שונות מתוך המכללה: "יצא השנה שרוב הבנות הן בנות של מדרשה או מקריית ארבע או הרובע. אבל גם שאר הבנות שהן לא במדרשה והן באפרתה, הן עדיין [...] ממש אתנו וגם ולא מרגישים הבדל כמעט בינינו לביניהן. ממש ממש לא". הפעילויות הבלתי פורמליות היוו גורם ליצירת הקשר החברתי. רבקה המשיכה להסביר נקודה זאת: "[...] עם המפגשים ועם הסיורים וכל הדברים האלה. אז ככה זה נוצר קשר בחבורה".

הסטודנטיות נעזרו בקשרים חברתיים ללמוד בהקשרים שונים. לדוגמה, נעמי משנה ג' הסבירה את התועלת של למידה יחד: "זה היה מה שעוזר, כי גם משלימים ביחד את החומר, וגם נגיד שאנחנו לומדות ביחד למבחן, אז אתה לא מרגישה שיש לך איזה פער מאחרות, כאילו כולנו באותו מקום, כולנו מנסות להשלים, וגם באמת תמיכה כאילו שאנחנו אחת בשביל השנייה, כזה בעומס, לעשות מטלות בזוגות, או כל מיני כאלה".

הלמידה המשותפת גם גורמת לסטודנטיות רג"ב להעדיף קורסים פרונטליים מקורסים מקוונים. רבקה משנה א' דיברה על ההנאה של הלמידה בצוותא: "בשיעורים הפרונטליים זה יותר כיף מאשר במקוון. נמצאים יחד עם החברות, לומדים יחד". הלמידה המשותפת באה לידי ביטוי גם בהקשר של החוגים. נעמי משנה א' לומדת בחוג מתמטיקה. היא הסבירה כיצד הפך החברתי עוזר לה להתגבר על הקשיים של עומס: "אז היום אנחנו קבוצה של כמה בנות במתמטיקה, כשאנחנו לומדות ביחד [...] זה מאוד מקל".

עוד דרך לקבלת תמיכה חברתית בלימודים היא דרך המדיה החברתית. רחל משנה א' ענתה לשאלה על תמיכה כך:

מראיית: יש מישור במכללה שעוזר לך אם יש לך עומס?

רחל: במכללה עצמה לא. יש את הקבוצות של הוואטסאפ.

מראיית: מה זה?

רחל: לא בכללי. נגיד היסטוריה לפני מבחן.

הקשרים החברתיים אפשרו לסטודנטיות גם להתאחד כדי לבקש הקלות או שינויים בתוכנית. דוגמה לכך היא אישביעות הרצון של הסטודנטיות מקורס דרמה. רותי משנה ג' הזכירה את התחושה הקולקטיבית המעיקה: "אנחנו רק חמש בנות וכאילו, וזה חוג דרמה, אנחנו חייבות לשתף פעולה. עכשיו רובנו זה לא הקטע שלנו בחיים, אז יצא כזה מצב לא

נעים שאנחנו חייבות. ואנחנו לא מעוניינות בזה, וכאילו זה נראה לי שזה זכותנו. קיצור, זה היה לנו לא נעים". נעמי משנה ג' הוסיפה את התועלת של כוח הקבוצה של סטודנטיות רג"ב: "פעם ב, אם יש קורס שכאילו זה בעיקר אנחנו, אז ינסו לדחות אותו, להקדים אותו או לבוא איך שהוא לקראתנו".

ההיעדרויות הרבות משיעור גורמות לסטודנטיות להפסיד חומר. במצבים אלה הן פונות לעיתים לחברות לקבל מהן את מה שהפסידו. חוי בוגרת התוכנית הסבירה נקודה זו: "זה שהיו לי חברות טובות, זה עזר לי. [הן] עזרו לי להשלים, ואני תמיד אמרתי למישהי שהיא תסכם כשאת לא נמצאת".

3. אסטרטגיות למידה

הסטודנטיות שרואיינו חשפו מגוון אסטרטגיות למידה שאפשרו להן להתמודד עם דרישות התוכנית. אסטרטגיות אלה מייצגות סגנונות למידה שונים. היה ברור שכל אחת מהמראיינות הכירה היטב את הסגנון שלה וידעה כיצד לפעול כדי להשיג את יעד הציון הדרוש. אסטרטגיות אלה מתחלקות לניצול הזמן, להשקעה ולהבלגה. באשר לניצול הזמן, יש סטודנטיות שמקפידות לסיים כל מטלה בזמן ולא לדחות. ליאת משנה ב' נקטה גישה זו: "מה שכן היה בעבודה המעשית הייחודית היה לנו במעלה אדומים, אז פשוט השתדלתי לעשות מה שצריך לעשות כאילו מייד". לנעמי, תלמידת שנה ג', הייתה גישה דומה. כך היא הסבירה את שיטתה: "לנסות להגיש את הדברים כמה שיותר בזמן. לא לדחות הגשה". נוכח ההיעדרויות הרבות מחמת הפעילויות המיוחדות של התוכנית לעיתים הסטודנטיות מוצאות את עצמן במצב של צורך להגיש מטלה ללא הכנה מוקדמת, כי נעדרו מהשיעור. כך הסבירה מירי משנה ב' את פתרונה לבעיה זאת: "אני כאילו חוזרת ואז אני משלימה מה שהיה. אני כבר מבינה מהשיעור החדש מה היה כאילו. אז זה בסדר". יש סטודנטיות שטענו שהן משקיעות מאמצים רבים להשלים חובות. רחל משנה א' הסבירה: "אני באמת לומדת, לומדת רציני למבחן. ואני באמת משתדלת. אני בכללי את כל המטלות, כל הדברים שיש, אז אני משתדלת לא לחפף. עושה את זה רציני". רבקה, גם היא משנה א', משקיעה את הזמן הדרוש על חשבון השינה: "לפעמים אני חייבת להישאר ערה בלילה ולגמור את העבודות".

סטודנטית אחת, מירי משנה ב', נוקטת גישה ייחודית להצליח בעומס המטלות. לפעמים היא דוחה, ואחר כך מסיימת את כל החובות יחד, או נחה, ואחר כך חוזרת ללימודים בכוחות חדשים. כך הסבירה את המורכבות של גישה: תלוי [...] מתי זה יהיה. כאילו מספיק לי ללמוד כזה ערב לפני. או לעבור על מצגות או אם אני בדיוק עם חברה, אז עם חברה. אני לא צריכה לחרוש, ברוך השם, השנה. כשאני בתקופה של לחץ [...] לפעמים אני פשוט דוחה הכול לרגע האחרון ואז עושה את זה בבת אחת". היא מכירה

גם את הצורך להתרחק מהעבודה, לצבור כוחות, ואחר כך לחזור: "אם אני יודעת שאני צריכה איזה נחת, אז אני יכולה כאילו שעתיים סתם לנוח ואז כאילו לעבוד ברצינות".

תמיכה נוספת

1. תמיכה משפחתית

עוד מקור לעזרה הוא המשפחה. בניתוח הראיונות נמצאו גם תמיכה בהכנת מטלות וגם תמיכה רגשית. בקשר להכנת שיעורים, ליאת משנה ב' פונה לבעלה שעזר לה בהשלמת מטלות בקורסים מקוונים. כך היא הסבירה: "בעלי עוזר לי במטלות, אבל לא דווקא של רג"ב, כאילו מטלות של קורסים אחרים מתוקשבים בעיקר, כי יש לי המון מתוקשבים". להוריהן של חלק מהסטודנטיות יש ניסיון בהוראה. בראיונות הן דיווחו על פנייה להורים לייעוץ באשר להכנת מערכי שיעור. רחל משנה א' הסבירה: "היו כמה שיעורים שאימא שלי עזרה לי [...] את האמת שכאילו העברתי שני שיעורים. שיעור אחד היא הייתה אבל שיעור אחד פחות. אבל כן בכללי אני יכולה להתייעץ אתה וזה, זה טוב". גם מירי משנה ב' נעזרת באימה בהכנות לעבודה מעשית ואף מבחינה בין שיעורים עיוניים ופרקטיקה: "היא יותר עוזרת לי בעבודה המעשית, לחשוב על שיעור כאילו או סתם מהתעניינות וזה. אני לא צריכה עזרה פרקטית בלימודים עצמם כאילו". הורים גם תומכים בבנותיהן ברג"ב בעידוד רגשי. חוי בוגרת התוכנית זוכרת מרכיב זה בחיבה רבה: "הייתי פונה לאבא שלי כמה פעמים [...] אז הוא היה מרגיע אותי".

2. תמיכת מרצים, רכז התוכנית וגורמים במכללה

נוסף על המשפחה והחברות מצאו הסטודנטיות עזרה בהתמודדות שלהן בתוכנית גם אצל מרצים, רכז התוכנית ובעלי תפקידים אחרים במכללה. באשר למרצים נמצאו שתי מגמות: גם תמיכה וגמישות וגם חוסר גמישות. הפן החיובי בא לידי ביטוי בעידוד רגשי והבנה. חוי בוגרת התוכנית מצאה שהמרצים נעשו מקור לעידוד רגשי: "המרצים עודדו אותנו [...] והעריכו אותנו ואמרו, 'כן יש לכם יכולת, ותעשו את זה, ואנחנו סומכים עליכם' ושהמכללה ממש גמישה".

נוסף על כך מצאו סטודנטיות רג"ב עזרה פרקטית בכמה מישורים. רבקה תלמידת שנה א' הסבירה כיצד מרצה אחת שינתה את הקורס בדרימה בעקבות בקשות הסטודנטיות: "ביקשנו שזה יהיה כמו שהיה בהתחלה, סוג של הכלים החינוכיים האלה. אני מאוד שמחה שהקשיבו לנו שעכשיו שינו את זה".

היו מרצים שהבינו את הדרישות של התוכנית וסייעו לסטודנטיות שנעדרו משיעוריהם בגין פעילויות רג"ב, וחוי בוגרת התוכנית זוכרת יחס חיובי זה: "המרצים במכללה התייחסו

אל"י בצורה ממש טובה. בגלל שהייתי בחותם אז ממש נתנו לי אפשרות. המרצה ללשון לא הסכימה שאני לא אגיע לשיעורים [המיוחדים של רג"ב] שהתנגשו עם השיעור שלה, אלא רק שאני אעשה את העבודות כדי שאני אצליח להגיע [...] לקורס אחר (צוחקת) ולהספיק הכול מהר".

עזרה פרטנית הייתה תמיכה פרקטית נוספת. מירי משנה ב' דיברה על פניות המרצה לתת עזרה פרטנית: "בגלל שזה קבוצה יחסית קטנה אז אני יודעת שיהיה לו פנאי יותר לכל אחת". היו גם מקרים אחרים של גמישות מצד המרצה והבנת החשיבות של התוכנית. אולם לא כל המרצים הפגינו גמישות כלפי הדרישות המיוחדות של הסטודנטיות. ליאת תלמידת שנה ב' דיברה על הקושי לקבל פטור מנוכחות בשיעור: "יש מרצים שכן ויש מרצים שלא יתחשבו בזה. תלוי [...] המרצים פה ממש טובים [...] גם מבחינה אנושית. אם המרצה לא יפטור אותי מהקורס שלו, בזה אני צריכה עזרה ממישהו יותר גבוה".

במקרה של חוסר שיתוף פעולה של המרצה הייתה הסטודנטית צריכה לפנות לגורמים אחרים בתוכנית עצמה. לרכז התוכנית יש תפקיד חיוני בהתמודדות הסטודנטיות עם הדרישות, והמראיונות ציינו כמה תפקידים שהוא ממלא למען. התפקיד העיקרי שהוזכר בכמה ראיונות הוא הטיית אוזן קשבת. הרכז משדר לסטודנטיות שהוא ער למצבן ומשתדל למצוא להן פתרונות ככל האפשר. נעמי, תלמידת שנה ג' הביעה את הביטחון שלה ברכז: "א' (שם הרכז) ממש כאילו נותן לנו מענה, הוא תמיד ישמע. כאילו אני שולחת לו מייל, הוא תמיד יענה, הוא תמיד יגיב. לא תמיד הוא יוכל לתת מענה, או לא תמיד אמרנו שזה יהיה רלוונטי, אני יכולה להגיד שהיה כמה פעמים שרצינו שיבוא לקראתנו וזה לא קרה, אבל [...] כאילו תמיד יש מי שישמע, לגמרי".

כמה סטודנטיות העריכו את הארגון של הרכז הנוכחי והרכזת לשעבר. מירי תלמידת שנה ב' הסבירה: "[...] שהם מסודרים כבר בתחילת שנה. כאילו, שולחים את הכול מפורט. מה יש באיזה יום. זה הערכה לזמן שלנו. זה לא שבוע לפני [...] עושה כזה שיחות אישיות, מתעניין עם כל אחת איך הולך לה וכזה".

בין שאר תפקידיו על הרכז לגלות ערנות לצורך להקל על הסטודנטיות בסידור המערכת. רותי תלמידת שנה ג' רואה את הרצון לעזור ברגישות במקרי התנגשויות במערכת. כך הסבירה את תחושותיה: "כל פעם הם ממש משתדלים לפזר את זה בימים שונים שלא יפסידו תמיד את אותו היום. אני חושבת שמורגש שבאמת משקיעים מחשבה, כאילו לא זורקים עלינו סתם דברים".

נוסף על כך הרכז ממלא תפקיד של מתווך בין התלמידות למרצים במכללה כדי להשיג להן הסדרים מיוחדים. ליאת תלמידת שנה ב' הבינה את התפקיד בצורה רחבה: "הרכז הוא ממש יכול לעזור לי [...] בסידור של המערכת. הוא היה יכול לדבר בשבילי כאילו עם מרצים נגיד כדי [...] שיהיו לי קורסים שאני אוכל לקחת בלימוד עצמי, או כדי [להשיג] כל מיני פטורים. [הוא] היה גמיש מהבחינה הזאת".

למרות ההערכה הכללית של הרכז כגורם שאפשר לפנות אליו הבינו הסטודנטיות גם את אייכולתן לפתור כל בעיה. לאה הסבירה את הגבולות של עזרת הרכז: "א' (הרכז) הוא מקסים והוא מלווה, אבל בקטע הזה גם של הסידור של המערכת של הפרטים הכי קטנים אז אני לא אפנה אליו, כי הוא יגיד לי לפנות למישהו אחר".

העזרה של הרכז מובנת מתוך מציאות של מחויבויות ודרישות שאי אפשר לוותר עליהן. נעמה משנה ג' ביטאה גם תחושה זאת של מגבלות הכוח של הרכז לעזור בכל מקרה: "לא תמיד יעזרו. לא תמיד יצליחו לעזור. נגיד יש דרישות [...] נגיד ההתנדבות הזאת. היה לנו את העומס בגלל שעות של מתמטיקה [...] מסיימות בשעות מאוחרות, אז זה הקלו עלינו. אבל מצד שני, אי אפשר [...] כאילו בכל מקרה אתה מחויב לזה באיזושהי צורה". תוכנית רג"ב פועלת בהקשר של מכללה שלמה, ויש בה גורמים רבים וסמכויות רבות שיכולים לעזור לסטודנטיות להתמודד עם חובותיהן. התחושה הכללית של המראיינות היא גמישות מצד המוסד. חוי בוגרת התוכנית הסבירה את המושג גמישות בהקשר של היחס של המוסד לסטודנטיות: "המכללה ממש הייתה גמישה, ואם עשינו משהו [כמו] פרויקט, בהחלט היה מקום לשקול להחשיב לנו את זה. או למשל היו שעתיים בתושב"ע, והייתי צריכה לסיים את זה תוך שלוש שנים, אז פשוט בשנה ב' נתנו לי להיכנס לקורס של תואר שני".

דוגמה לגמישות נמצא בחישוב החיסורים. באופן כללי מותרת במכללה מכסה של עד 20% חיסורים. ליאת משנה ב' הסבירה שלסטודנטיות רג"ב מותר להחסיר עוד: "יש התחשבות מצד המכללה לסטודנטיות שבתוכנית בקטע של חיסור בגלל סיור או משהו אחר". הגמישות מתבטאת גם בפריסת חובות על יותר משנה אחת. נעמה משנה ג' נתנה דוגמה לכך: "היו דברים שממש ביקשנו עזרה ובאו לקראתנו. נגיד זה שעכשיו אני עושה את המעורבות החברתית, עוד בחלקים, אז כן הסכימו לבוא לקראתי. היה חלקים של עומס כאילו מדי, אבל בסדר".

במוסד גדול יש לפעמים התנגשות בין סמכויות. לפי מירי משנה ב' עבדו בעלי הסמכות בתיאום כדי להגיע לפתרונות למען הסטודנטיות. היא סיפרה על מקרה שנפתר כך: "יש קורס אחד שהוא על הבוקר. וכאילו היה לי בו יותר מעשרים אחוז היעדרות. אבל אחד זה היה מוצדק בגלל הסיורים. אז ישר [...] שלחתי מייל [...] לדקן והוא עדכן את א' (רכז התוכנית). הם ישר כאילו מסדרים את זה".

הבדלים בין שנתונים בתוכנית

המסקנה הכללית ששנה ב' היא שנה עמוסה קיבלה חיזוק מסטודנטיות משלושת השנתונים. רבקה משנה א' הביעה חשש לקראת השנה הבאה: "האמת אני אגיד זה משהו לגבי השנה הבאה שהוא חשוב. סתם שהבנתי שהבנות של השנה הבאה, של שנה ב', יצא להן המון בימים של רג"ב, הימים האלה של הסיורים". גם סטודנטיות משנה ב' העידו על הקשיים של השנה. כך ביטאה ליאת את תחושותיה: "שנה שעברה זה הרבה פחות [לחוץ]. הרבה, הרבה, הרבה פחות. זה לא הרגיש, זה לא הרגיש כמשהו מעיק. כאן זה מגיע למצב שזה אפילו קצת כאילו יותר מדי". היא הוסיפה גם את הפן החיובי לצד הלחץ: "החובות זה גם מעבר לממוצע וכל מיני דברים שצריך. שלפעמים זה באמת קצת יוצא לו"ז עמוס. כאילו, גם אם זה משהו מאוד מהנה, בסוף זה יוצא לפעמים שבועות כזה צפופים מהפרספקטיבה של שנה ג' במבט אחורה, נמצא גם תחושה של עומס בשנה ב' במיוחד". נעמי משנה ג' הסתכלה אחורה: "אני יכולה להגיד, שנה שעברה הרגשתי יותר עומס, כאילו זה יותר ישב עליי כזה. גם נגיד השנה בתחילת השנה עכשיו, אני כאילו סבבה כזה [...] בשנה ב' פשוט זה היה פרוס כאילו על כל השנה, זה היה ממש עמוס, השנה דחפו לנו הרבה בתחילת השנה [...] אז עכשיו זה קצת יותר רגוע".

דין והמלצות

למרות התלונות הרבות על לחץ ועל עומס בתוכנית הביעה כל סטודנטית שהתראיינה ביטחון עצמי שתדע להתמודד עם הקשים ותסיים את התוכנית. יחס חיובי זה בא לידי ביטוי מובהק בקשר לדרכי ההתמודדות, בין בערוצים חברתיים, בין בפנייה לרכז התוכנית או לגורמים אחרים במכללה, בין באסטרטגיות למידה ברורות. לא נתקלנו בראיונות בעמדה של ייאוש. בכלל, אפשר להסיק שסטודנטיות אלה בעלות פֶּעֶלָנוּת (agency) גבוהה. המושג פעלונות נמצא בספרות הפסיכולוגית, וחוקרים בחינוך אימצו אותו כדי להסביר כיצד יחידים מצליחים להסתגל ולהתגבר על קשיים בחייהם ואף להצליח. אדם עם פעלונות גבוהה הוא מי שמתכנן מראש, פועל בכוונה, מנצל הזדמנויות ומשאבים ומוסר ממשולמים בדרך.¹⁴ מחקר זה לא תוכנן על בסיס תאוריית הפעלונות, ולמרות זאת באמצעות המונח אפשר להסביר הרבה מאוד מרכיבים של סיפורי החיים שסיפרו סטודנטיות רג"ב בראיונות. אפשר להסיק שהסטודנטיות התקבלו לרג"ב בזכות הציונים הגבוהים שלהן ומשום שהן מתאפיינות בתכונה של פעלונות.

14. בנדורה, 2006, עמ' 164-180.

הממצאים מצביעים על כמה בעיות בתוכנית, ובעיות אלו ניתנות לבדיקה וליישום פתרונות בהקשבה הדוקה לקולות הסטודנטיות שעלו בראיונות:

1. **בעיית ההיעדרות** – היה ברור שבעיה זו הציקה לכל המראיונות. תופעה זו נובעת

מבסיס מבנה התוכנית, הדורשת חובות רבות ויוצרת לעיתים חפיפה ביניהן. מפאת חוסר זמן במערכת הפתרון השכיח הוא לבקש פטור מהשיעורים הרגילים למען פעילויות רג"ב או לאפשר לסטודנטיות להשתתף בשיעורים המקבילים לסירוגין. ההיעדרות משיעורים מקשה על הסטודנטיות וגורעת מאיכות הלמידה שלהן. הן מרגישות חוסר רצינות בלימודים מחמת קטיעת הרצף הלימודי. בעיה זאת נוצרת דווקא מפני שהן מתאפיינות בהיותן סטודנטיות רציניות השואפות ללמוד היטב את החומר בכל קורס. לכן מפריע להן שהן נאלצות ללמוד באופן שטחי. קורס עיוני במכללה דורש זמן חשיבה וחיבור רצף רעיונות ומושגים הנרקמים משיעור לשיעור, וסטודנטיות רג"ב מתקשות בחלק מהקורסים שלהן בשל היעדר הבסיס הזה. ייתכן שיש כאן הזדמנות לחשיבה מחודשת בנוגע למטרות האמיתיות של התוכנית. אם יש יעד של לימוד רציני, יש צורך לחשוב מחדש על המדיניות של הסדר פטורים משיעורים כשגרה.

ההנחיה של ראשי רג"ב במשרד החינוך כל השנים הייתה דווקא לאפשר קורסים חופפים ולימוד עצמי או מקוון כי סטודנטיות רג"ב יוכלו לעמוד בכך. הממצאים שלנו קוראים תיגר על הנחות אלה ומוצאים שהן אינן תואמות למציאות. במקום לציית להנחיות אלה ציות עיוור רצוי ליידע את הגורמים במשרד החינוך בנוגע למחיר שהסטודנטיות משלמות על השיטות האלה ולהציע חלופות שיפגעו בהן פחות הן ברמה הרגשית הן ברמה האקדמית.

2. **עידוד ותמיכה** – הסטודנטיות פונות בראש ובראשונה לערוצים החברתיים לקבל

תמיכה ועידוד להתמודדות עם קשיי התוכנית. למרות זאת הן טוענות שאין להן הרבה הזדמנויות לתקשר עם עמיתותיהן לתוכנית. חלק ציינו שהקורסים המיוחדים לתוכנית מספקים זירה לתקשורת חברתית. אפשר לבדוק עוד אפשרויות לגיבוש חברתי של הקבוצה.

חוסר הגמישות של חלק מן המרצים: לפי הדיווחים בראיונות נמצא שלא כל המרצים מוכנים לבוא לקראת הסטודנטיות בתוכנית, ומדי פעם הסטודנטיות נאלצות לפנות לסמכות גבוהה יותר לקבלת פתרון לבעיה מסוימת. ייתכן שלא כל המרצים במכללה ערים לתוכנית ולצרכים המיוחדים של הסטודנטיות. יש לחשוב כיצד להיטיב את יידוע כל מורי המכללה בסוגיות אלה. ייתכן שהקליטה של מורים חדשים היא פורום מתאים לכלול גם מידע על התוכנית.

חלק מהסטודנטיות ערות למגבלות של הרכז לפתור את בעיותיהן הקשורות לתוכנית. יש לחשוב אם כדאי לנהל שיחה עם הסטודנטיות בתוכנית על מגבלות הרכז ולהציע ערוצים מתאימים לסוגי בעיות שונים.

3. **אסטרטגיות למידה** – המרואיינות נעזרות במגוון אסטרטגיות למידה מועילות. אולי כדאי להפגיש את הסטודנטיות בתוכנית עם אסטרטגיות מוצלחות אלה ואחרות שיתגלו בשיחות עם סטודנטיות אחרות. כך יוכלו הסטודנטיות להרחיב את מגוון הכלים שלהן.

4. **שנה עמוסה** – מתברר ששנה ב' היא שנה עמוסה למדי. רצוי לבדוק את הגורמים לכך ולבחון אם מוטב לפזר את העומס בשנים א' וג'.

מגבלות המחקר ומחקרים נוספים

מחקר זה מבוסס על שבעה ראיונות. מספרם נקבע לפי משאבי המחקר שעמדו לרשותנו, והרחבת מספר המרואיינות תוסיף על תוקף הממצאים. כמו כן כדאי לראיין עוד בוגרות של התוכנית כדי ללמוד מההסתכלות שלהן במבט לאחור. אפשר להרחיב את סוגי הכלים לאיסוף נתונים. לדוגמה, היה אפשר לארגן קבוצת מיקוד הכוללת סטודנטיות מכמה שנתונים וללמוד דרך הדינמיקה הקבוצתית שתיווצר בדיונים אלה. עוד אפשרות להרחיב את המחקר היא לערוך סקר המבוסס על הממצאים ממחקר זה. הסקר יאפשר להסיק מסקנות מרחיקות לכת, כי הוא יכלול את כל הסטודנטיות הלומדות בתוכנית.

רשימת קיצורים ומקורות

A. Bandura, "Toward a Psychology of Human Agency", *Perspectives on Psychological Science* 1 [2] (2006), pp. 164-180: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x>. בנדורה, 2006

ג' גולדברג, ר' קלייר ול' בסיס, "אקלים בית ספר ואיכות גולדברג ואחרים 2010
ההוראה: הקשר לתכנית רג"ב", **כעת** ב (2010), עמ' 141-166.

- M. Malik, G. Fatima & A. H. Ch, "Test Anxiety and Self-Concept of University Students Enrolled in B.Ed Honors Degree Program Funded by USAID", *Bulletin of Education & Research* 38 [2] (2016), pp. 83-94: <http://ezproxy.lib.ucalgary.ca/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ehh&AN=122425009&site=ehost-live> מאליק ואחרים, 2010
- J. L. Moon, *Honors and High-Ability Students: Factors that Predict Academic Efficacy, Critical Thinking Skills, and Academic Goals*, Iowa 2012. מון, 2012
- J. Corbin & A. Strauss, *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*, Los Angeles 2015. קורבין ושראוס, 2015
- K. C. Campbell & D. R. Fuqua, "Factors Predictive of Student Completion in a Collegiate Honors Program", *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice* 10 [2] (2008), pp. 129-153: <https://doi.org/10.2190/CS.10.2.b> קמפבל ופוקואה, 2008
- T. Cruwys, K. H. Greenaway and S. A. Haslam, 'The Stress of Passing Through an Educational Bottleneck: A Longitudinal Study of Psychology Honours Students', *Australian Psychologist*, 50 (5) (2015), pp. 372-381. <https://doi.org/10.1111/ap.12115> קרוויס, גרינווי וחסלאם, 2015
- K. G. Rice, B. A. Leever, J. Christopher & J. D. Porter, "Perfectionism, Stress, and Social (dis) Connection: A Short-Term Study of Hopelessness, Depression, and Academic Adjustment among Honors Students", *Journal of Counseling Psychology* 53 [4] (2006), p. 524. רייס ואחרים, 2006
- ר' תובל-משיח וג' ספקטור-מרזל, **מחקר נרטיבי: תאוריה, יצירה ופרשנות**, תל אביב 2010. תובל-משיח וספקטור-מרזל, 2010

נספח 1: פרוטוקול הריאיון

ריאיון לסטודנטיות רג"ב על החוויה של הסטודנטית בתוכנית

אנחנו רוצים להבין את הייחודיות של מסלול רג"ב. נשמח ללמוד ממך על החוויות שלך ועל המשמעות של המסלול עבורך. אנו רוצים להשמיע את הקול של הסטודנטיות במסלול ולהבין מזווית הראייה שלך. לכן ביקשתי לפגוש אותך לשמוע את הסיפור שלך.

לפני שנתחיל אודה לך אם תחתמי על אישור השתתפות במחקר. אנו נשמור על פרטיותך, נשמיט את השם שלך ופרטים מזהים אחרים. נקליט את הסיפור שלך ונכתב אותו בלי כל פרט מזהה לצורך המחקר.

[הסט' חותמת על אישור]

ספרי לי בבקשה איך את חווה את מסלול רג"ב.

אחרי שהיא מסיימת את הנרטיב:

היית יכולה להגיד לי שם או כותרת לסיפור שסיפרת לי על החוויה שלך.