

פברואר 2012

**שם התזה: הקשרים שבין דפוסי התארגנות בזמן וניהול סדר יום, לבין רמת ביצוע אקדמי ומאפייני השתתפות**

**בקר סטודנטים לתואר ראשון**

**מאת: מרב גולדבלט, בהנחיית פרופ' שרה רוזנבלום**

## תקציר

להצלחה האקדמית חשיבות רבה עבור האדם בחברה המערבית. מיומנויות, התנהגויות והרגלים המאפשרים למידה תורמים להצלחה אקדמית של הסטודנט. חלק משמעותי מתפקידו של הסטודנט הוא יכולת לנהל ולארגן את הזמן הנדרש לביצוע האקדמיים ולהשתתפות פעילה בתחומי עיסוק שונים המרכיבים את חייו. לרמת ההשתתפות של האדם בשגרת יומו יש תפקיד מרכזי בעצמאותו התפקודית ובהתאם - באיכות חייו ובריאותו. בתקופת הלימודים נחשף הסטודנט לסביבה חדשה ואינטנסיבית ונדרש לעמוד בלוחות זמנים מורכבים. הוא עלול להיתקל בקושי לארגן את זמנו ולנהל בצורה יעילה את עיסוקיו השונים. קשיים אלו יכולים להשפיע על רמת בריאותו ותחושת רווחתו של הסטודנט ובהתאם, לגרום לירידה באיכות חייו. למרות האמור לעיל, קיים גוף ידע עדכני מועט בנוגע לקשרים בין התארגנות בזמן וביצוע אקדמי ואודות מאפייני הביצוע וההשתתפות של אוכלוסיית הסטודנטים. על כן, מטרת מחקר זה: (1) לתאר את דפוסי התארגנות בזמן וניהול סדר יום ומאפייני השתתפות בקרב סטודנטים לתואר ראשון בישראל (2) לבחון את הקשר בין דפוסי התארגנות בזמן וניהול סדר יום לבין רמת ביצוע אקדמי ומאפייני השתתפות בקרב סטודנטים לתואר ראשון בישראל; העשרת ממצאים אלו נעשתה דרך מטרה (3) תיאור התובנות (insight) המתפתחות בקרב סטודנטים בעקבות התבוננותם על סדר יומם ועל מאפייני ההשתתפות שלהם.

**שיטה:** מערך המחקר כלל שימוש סימולטני בשיטת מחקר עיקרית (core component) כמותית ושיטה נלווית (supplementary component) איכותנית שמטרתה העשרת הממצאים הכמותיים. המחקר אושר על ידי ועדת האתיקה הפקולטת של הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות באוניברסיטת חיפה. אוכלוסיית המחקר כללה 60 סטודנטים לתואר ראשון, ללא מוגבלות, אשר למדו יותר מסמסטר אחד באוניברסיטה או במכללה. לצורך דגימת המשתתפים נערך שימוש במדגם נוחות.

### **השערות המחקר היו:**

(1) יימצא קשר מובהק בין ארבעת מאפייני דפוסי ההתארגנות בזמן שיוערכו על ידי שאלון ה-Time Organization and Participation Scale (TOPS) לבין רמת הביצוע האקדמי (ממוצע ציוני הסטודנט) וארבעת מאפייני ההשתתפות שיוערכו על ידי שאלון ה-Occupational Questionnaire (OQ).

(2) ארבעת מאפייני דפוסי ההתארגנות בזמן שיוערכו על ידי שאלון ה- TOPS ינבאו את ארבעת

מאפייני ההשתתפות שיוערכו על ידי שאלון ה- Occupational Questionnaire (OQ).

**כלי המחקר** הכמותיים בהם נעשה שימוש הם: (1) שאלון נתוני רקע, שכלל שאלה לגבי רמת ביצוע אקדמי

(טווח ציונים); (2) שאלון TOPS לדיווח עצמי, אשר נועד להעריך את יכולת ההתארגנות בזמן של האדם לפי

תפיסתו ו- (3) שאלון OQ, שמטרתו לבדוק ולתעד את השתתפותו של הפרט בפעילויות המרכיבות את שגרת

היומיום. בנוסף, בוצע ניתוח תוכן איכותני נלווה לפרק הכמותי על ידי שימוש בשתי שאלות פתוחות שהיו חלק

משאלון ה- OQ. ניתוח זה נערך על מנת לבחון את התובנות המתפתחות בקרב סטודנטים לגבי ניהול סדר יומם

בעקבות מילוי השאלונים.

**תוצאות:** ממצאי המחקר מעידים על כך שגם אוכלוסייה בריאה, בתפקוד גבוה, בעלת יכולת להגיע לרמת

ביצוע אקדמית טובה, מתמודדת עם קשיים בהתארגנות בזמן הקשורים לתפקוד היומיומי. נמצא קשר חיובי

חלש בין אופן הביצוע של הסטודנט בהתייחס לגורם הזמן, לבין ממוצע ציוניו. הדבר מעיד על מגמה של קשר,

כאשר יש צורך להמשיך לחקור זאת. מתוצאות המחקר עולה, כי קיים אישוש חלקי לקשר בין התארגנות בזמן

למאפייני השתתפות של סדר יומו של הסטודנט. עיקר הקשר שנמצא בין מדדי התארגנות בזמן לבין מאפייני

השתתפות הוא על תחומי עיסוק של לימודים ומטלות יומיום המהווים חלק ניכר (44%) מסדר יומם של משתתפי

המחקר. נמצאו שני קשרים מובהקים בלבד בין מדדי התארגנות בזמן (מדד C - תדירות התגובה הרגשית לקושי

בביצוע הפעילות בקצב המצופה ומדד 1D- קושי בארגון זמן במצבי שינוי בשגרה מוכרת) לבין אחוזי השתתפות

במהלך היום בתחומי עיסוק (פנאי ושינה בהתאמה). במחקר הנוכחי נמצא כי מאפייני ההשתתפות העיקריים

שהושפעו ממדדי התארגנות בזמן הינם רמת ביצוע והנאה כאשר נמצא קשר אחד בלבד מובהק בין התארגנות

בזמן לבין מידת המוטיבציה של המשתתפים. נמצא, כי עיקר ההשפעה של התגובות הרגשיות הנלוות לקושי

בביצוע פעילויות בקצב המצופה הוא על תחומי עיסוק של פנאי, מנוחה ושינה וכי קושי בארגון הזמן בעת שינויים

בשגרה קשור בהשתתפות מעטה יותר בשינה. כמו כן נמצא, כי ככל שסטודנט עובד יותר שעות בממוצע במשך

היום הוא מקדיש פחות זמן ללמידה. ניתוח תוכן של שתי השאלות הראה את הפוטנציאל הטמון בשאלון ה-

Occupational Questionnaire ככלי המעורר את מודעות הממלא לאופן בו בנוי סדר יומו, לתחושותיו בנוגע לכך

ואף להפקת תובנות ביחס לצורך לחולל שינוי במצב הקיים.

**מסקנות:** מחקר זה ראשוני מסוגו. הוא מרחיב את הידע הקיים על הקשרים בין מדדי התארגנות

בזמן לבין רמת ביצוע אקדמית ומאפייני השתתפות. ממצאי המחקר מצביעים על מגמה של קיום קשרים של מיומנויות התארגנות בזמן אצל סטודנטים על רמת ביצוע אקדמי, אחוזי השתתפות בתחומי עיסוק ורמת ביצוע, הנאה ומוטיבציה להשתתף. הממצאים מראים כי חשוב להעריך את דפוסי ההתארגנות בזמן אצל סטודנטים לגבי כלל סדר יומם ולא רק לעיסוקים הקשורים בלימודים. הממצאים מראים, כי הבנת האופן בו אדם מתבונן על תהליכי ארגון הזמן ומודע להם, והצורה בה הם באים לידי ביטוי בשגרת חייו מסייעים להרחיב את טווח הידע התפקודי הקיים. ממצאי מחקר ראשוני זה יכולים לסייע בפיתוח מודלים בדגש תפקודי להערכה והתערבות, שמטרתם לסייע לתפקוד האקדמי והכללי של אוכלוסיית הסטודנטים. כמו-כן, נדרש מחקר המשך על מנת להעמיק את הידע התיאורטי הקיים בתחום.