

# רווחתם הנפשית של סטודנטים עם לקות למידה והפרעת קשב וריכוז בלמידה מקוונת בצל הקורונה

## תקציר

במחקר זה נבחנו השלכות הלמידה המקוונת על היבטים רגשיים של סטודנטים עם לקות למידה (ל"ל) ו/או הפרעת קשב וריכוז (הק"ר). המחקר נערך בקיץ 2020 וכלל 237 סטודנטים. נמצא כי סטודנטים עם ל"ל / הק"ר חווים רמות לחץ, חרדה ודיכאון גבוהים משמעותית ביחס לסטודנטים ללא ל"ל / הק"ר, לצד רווחה נפשית הנמוכה משמעותית ביחס לסטודנטים ללא ל"ל / הק"ר. מאידך, באם הסטודנטים התנסו בלמידה מקוונת בטרם משבר הקורונה, לא נמצא הבדל משמעותי ברמת הלחץ של סטודנטים עם ל"ל / הק"ר לעומת סטודנטים ללא ל"ל / הק"ר. אנו מניחים שהתנסות מוקדמת מאפשרת הסתגלות ורכישת כלים ללמידה מקוונת אשר תורמים להפחתת תחושות לחץ ולביסוס תחושת ביטחון וחווית שליטה. לפיכך על המוסדות האקדמיים להיערך בצורה מותאמת לכלל הסטודנטים ולסטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר בפרט.

**מילות מפתח:** קורונה, למידה מקוונת, לקויות למידה, הפרעות קשב וריכוז, רווחה נפשית.

## מבוא

במחקרם של כאו ועמיתיו (Cao et al., 2020) שנערך בקרב סטודנטים בתקופת הקורונה נמצא כי סטודנטים דיווחו על חרדה ברמות שונות ואילו סון ועמיתיו (Son et al., 2020) מצאו כי 71% מהסטודנטים חוו עלייה ברמות הלחץ והחרדה הנובעים מפחד או דאגה לבריאותם שלהם ושל יקיריהם בעקבות המגפה, קשיים בריכוז, הפרעות בדפוסי שינה, ירידה באינטראקציות חברתיות בשל ריחוק חברתי ודאגה הולכת וגוברת לביצועים האקדמיים. בתוך הדאגה לתפקוד האקדמי, האתגר הגדול ביותר שצוין בקרב הסטודנטים היה המעבר ללמידה מקוונת. בפן המקומי - סקר של גיאוקרטוגרפיה עבור קרן רוטשילד בישראל, ביוני 2020, העלה ש-20% מהסטודנטים בישראל הפסיקו את הלימודים או שקלו לעשות זאת.

תרומתו של המחקר הנוכחי בכך שהוא מתמקד לראשונה בחקר פלח מובחן של סטודנטים בתקופת הקורונה. במחקר זה בחנו האם ובאילו תנאים קיימים הבדלים ברווחה הנפשית של סטודנטים עם לקות למידה (ל"ל) ו/או הפרעות קשב וריכוז (הק"ר) ביחס לסטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר, בתקופה של למידה מקוונת בצל הקורונה.

## סטודנטים עם לקויות למידה והפרעות קשב וריכוז

ל"ל והק"ר הינן שתי לקויות המתערבות ומקשות על הלוקים בהם במהלך התפתחותם בתחומי חיים שונים. מדובר בהפרעות שבבסיסן יש דיספונקציה-ניורולוגית מרכזית, הנוגעת לכמה אזורים במוח וגורמת לשינויים תפקודיים וביוכימיים (פלוטניק, 2008). כ-25 עד 50 אחוז מהילדים עם ל"ל דווחו כמתמודדים גם עם הק"ר (Barkley, 1994; Mangina & Beuzeron-Mangina, 2009). לפי מאיס ועמיתיו (Mayes et al., 2000) ישנה שכיחות גבוהה (קומורבידיות) של כ-70% של ל"ל והק"ר. על אף שהק"ר אינה נכללת בהגדרה של ל"ל, לעתים קרובות היא נלווית אליה ואף יכולה להחמיר אותה. מתוך ממצאים של מטה אנליזה מקיפה בקרב תלמידים עם ל"ל בהשוואה לתלמידים שאינם עם ל"ל, רמות החרדה היו גבוהות באופן מובהק בקרב הקבוצה הראשונה (Nelson & Harwood, 2010).

גם בקרב סטודנטים עם לקויות (ביניהן גם ל"ל והק"ר) נמצא כי ישנה הסתגלות פחות טובה ללימודים גבוהים ורווחתם הנפשית נמוכה יותר מאשר סטודנטים ללא לקויות אלו (Lipka, et al., 2020). הם חווים קשיים רגשיים וחברתיים כמו הערכה עצמית נמוכה, קשיים אקדמיים כדוגמת כתיבת נקודות מרכזיות, התכוננות למבחנים, הבנת הנשמע, ומיומנויות קריאה וכתיבה (ראו לדוגמה Heiman & Kariv, 2004; Heiman & Precel, 2003; Skinner & Lindstrom, 2003; Vogel, Fresko, & Wertheim, 2007), קשיים בכתיבה אקדמית כמו כתיבה איטית, מציאת המילה הנכונה, ניסוח משפטים וכתיבה טכנית (Dahan, Hadas-Lidor, & Meltzer, 2010), קשיים במהירות קריאה ופענוח, מהירות עיבוד, תהליכי עיבוד סמנטי וזיכרון עבודה (Stothers & Klein, 2010).

במחקר בו סטודנטים עם הק"ר התבקשו לדרג את הגורמים המפריעים ביותר לתפקודם הלימודי, הם ציינו במקום הראשון את הקשיים בניהול זמן, ואחר כך את הקושי בריכוז, מוטיבציה נמוכה, חרדה וקשיים במיומנויות עריכת מבחן ובאסטרטגיות לימודיות (Proctor & Prevatt, 2009). מחקרים נוספים הדגישו את הצורך לסייע לסטודנטים עם הק"ר לרכוש מיומנויות של בחירה, החלטה, ניהול זמן, אסטרטגיות למידה יצירתיות ופתרון בעיות (Heiman & Parcel, 2003). לחלק מן הסטודנטים עם ל"ל ישנו קושי בעמידה בזמנים ובעיה מתמשכת בחישובים מתמטיים (Callens, Tops, & Brysbaert, 2012) ושטף סמנטי (Hall, McGregor, & Oleson, 2017).

למרות מדיניות מתקנת, סטודנטים עם ל"ל הינם בעלי שיעור הרשמה וסיום לימודים נמוכים יותר מאלו שאינם עם ל"ל (Lightfoot, Janemi, & Rudman, 2018). במחקרם של שריד מלצר ורוה (Sarid, Meltzer & Raveh, 2020) נמצא כי תמיכה אקדמית (המותאמת לצרכיו וקשייו האישיים של כל סטודנט), עשויה להיות יעילה ולעזור לסטודנטים עם ל"ל לצמצם או לטשטש את הפער בינם לבין סטודנטים שאינם עם ל"ל ולהשיג תואר אקדמי. מנדלבלית (2020) טוענת כי סטודנטים עם ל"ל אינם מצוידים בכלים המאפשרים להם להתמודד עם חומרי הלמידה באופן עצמאי וזה בא לידי ביטוי במספר מיומנויות בסיסיות כדוגמת: גיוס משאבי קשב, קריאה עצמית והתמדה בקריאה, הבנה ברבדים השונים, כתיבה, ניהול עצמי בלמידה, התמודדות עם עומס ולחץ לימודי.

לאור האמור לעיל, איחדנו לקבוצה אחת סטודנטים בעלי ל"ל ו/או הק"ר כדי להשוותם עם סטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר. לאור סקירת הספרות הנחנו כי סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר עשויים להתקשות יותר בלמידה מקוונת ולחוות מצוקה רגשית, יותר מסטודנטים שאינם בעלי ל"ל והק"ר. **ההשערה הראשונה** הינה כי סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר ידווחו על רמות גבוהות יותר של לחץ, חרדה ודכאון ורמות נמוכות יותר של רווחה נפשית ביחס לסטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר, בתקופה של למידה מקוונת בצל הקורונה.

בנוסף, מחקרים קודמים הראו כי סטודנטים אשר התנסו בלמידה מקוונת חוו למידה זו כיעילה וקלה יותר ביחס ללמידה בקמפוס (Abdullah & Ward, 2016; Rizun & Strzelecki, 2020). לפיכך, בחנו מהי תרומתה של התנסות מוקדמת בלמידה מקוונת לרווחתם הנפשית של הסטודנטים. הנחנו כי ניסיון קודם מאפשר היכרות מוקדמת עם למידה מסוג זה, רכישת כלים לתהליכי למידה יעילים ומשמעותיים יותר בהתאם לצרכים וללקות של הסטודנט והגברת תחושת ביטחון ושליטה לצד צמצום תחושות הלחץ

והמצוקה. בהמשך לכך **ההשערה השנייה** הינה כי התנסות בלמידה מקוונת תפחית את ההבדלים ברמות הלחץ, החרדה והדיכאון של סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר ביחס לסטודנטים ללא לקויות אלו. להבדיל, **(השערה שלישית)** נשער כי יימצאו הבדלים ברמות הלחץ של סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר לעומת אלו של סטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר, כאשר התנסות קודמת זו חסרה.

## מתודולוגיה

### משתתפים

237 סטודנטים הלומדים במכללות ובאוניברסיטאות, מתוכם 188 נשים ו-49 גברים. הגיל הממוצע הינו 29.7 (ס.ת. 8.47). 58 סטודנטים עם ל"ל ו-54 סטודנטים עם הק"ר, מתוכם 43 במשותף (גם ל"ל וגם הק"ר).

### כלי המחקר

שאלון סטודנטים

חלק ראשון כלל משתנים דמוגרפיים, ניסיון קודם בלמידה מקוונת וכן האם מאובחנים עם ל"ל או עם הק"ר. החלק השני כלל שאלות המתייחסות לתחושות לחץ, חרדה, דיכאון ( Lovibond & Lovibond, 1995), רווחה נפשית (Lamers, et al., 2011) וחווית הלמידה מקוונת בצל הקורונה.

### הליך המחקר

מדגם אקראי מסוג כדור שלג נאסף באמצעות שאלוני דיווח עצמי שהופצו באופן מקוון ברשתות החברתיות (וואטסאפ ופייסבוק) במהלך החודשים אפריל-יוני 2020.

### ממצאים

**שאלת מחקר 1:** האם לסטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר רמות גבוהות יותר של לחץ, חרדה ודיכאון ורמות נמוכות יותר של רווחה נפשית ביחס לסטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר?

נמצאו הבדלים מובהקים ברמות הלחץ, החרדה, הדיכאון והרווחה הנפשית של סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר לעומת סטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר (ראו טבלה 1).

#### טבלה 1. הבדלים בין סטודנטים עם/ללא ל"ל ו/או הק"ר באמצעות מבחן t (N=237)

| t(235)   | סטודנטים ללא ל"ל/הק"ר |       | סטודנטים עם ל"ל/הק"ר |       |             |
|----------|-----------------------|-------|----------------------|-------|-------------|
|          | SD                    | M     | SD                   | M     |             |
| -2.91**  | 11.10                 | 12.56 | 11.10                | 17.18 | לחץ         |
| -3.33*** | 9.13                  | 6.69  | 10.50                | 11.24 | חרדה        |
| -2.61**  | 10.43                 | 9.32  | 11.45                | 13.33 | דיכאון      |
| 3.05**   | 1.16                  | 4.03  | 1.22                 | 3.51  | רווחה נפשית |

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

**שאלת מחקר 2:** האם התנסות בלמידה מקוונת תפחית את ההבדלים ברמות הלחץ, החרדה והדיכאון של סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר ביחס לסטודנטים ללא לקויות אלו?

כאשר בחנו את תרומת ההתנסות של סטודנטים בלמידה מקוונת בטרם משבר הקורונה, לא נמצאו הבדלים מובהקים בין שתי הקבוצות ברמות הלחץ, החרדה, הדיכאון והרווחה הנפשית (ראו טבלה 2).

**טבלה 2. הבדלים בין סטודנטים אשר התנסו / לא התנסו בלמידה מקוונת, עם ל"ל ו/או הק"ר וסטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר, באמצעות מבחן t**

| t(195)   | סטודנטים ללא ל"ל/הק"ר (138) |       | סטודנטים עם ל"ל/הק"ר (59) |       | ללא התנסות בלמידה מקוונת |
|----------|-----------------------------|-------|---------------------------|-------|--------------------------|
|          | SD                          | M     | SD                        | M     |                          |
| -2.95**  | 11.27                       | 13.30 | 10.91                     | 18.44 | לחץ                      |
| -3.41*** | 9.33                        | 7.07  | 10.77                     | 12.27 | חרדה                     |
| -2.82**  | 10.52                       | 9.40  | 11.57                     | 14.16 | דיכאון                   |
| 2.63**   | 1.14                        | 4.00  | 1.21                      | 3.51  | רווחה נפשית              |
| t(38)    | סטודנטים ללא ל"ל/הק"ר (30)  |       | סטודנטים עם ל"ל/הק"ר (10) |       | עם התנסות בלמידה מקוונת  |
|          | SD                          | M     | SD                        | M     |                          |
| -.18     | 9.77                        | 9.13  | 9.63                      | 9.80  | לחץ                      |
| -.10     | 8.06                        | 4.93  | 6.19                      | 5.20  | חרדה                     |
| .15      | 10.14                       | 8.93  | 9.83                      | 8.40  | דיכאון                   |
| 1.48     | 1.22                        | 4.19  | 1.33                      | 3.51  | רווחה נפשית              |

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

**שאלת מחקר 3:** האם יימצאו הבדלים ברמות הלחץ של סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר לעומת אלו של סטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר, כאשר התנסות קודמת זו חסרה?

בהתאם למשוער, עיון בטבלה 2 משקף הבדלים מובהקים ברמות הלחץ, החרדה, הדיכאון והרווחה הנפשית בין סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר לבין סטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר, אשר לא התנסו בלמידה מקוונת בטרם משבר הקורונה.

## דיון

רמות הלחץ, החרדה והדיכאון גבוהות באופן מובהק בקרב סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר ביחס לסטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר. כמו כן, נמצא הבדל מובהק ברמת הרווחה הנפשית שהייתה נמוכה יותר בקרב סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר לעומת סטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר. בנוסף נמצא כי ישנם הבדלים מובהקים ברמות הלחץ, החרדה, הדיכאון והרווחה הנפשית בין סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר לבין סטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר, אשר לא התנסו בלמידה מקוונת בטרם משבר הקורונה. לפי

המדריך של שאלון דיכאון, חרדה ולחץ (DASS - 21), סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר חוו דיכאון, חרדה ולחץ ברמה מתונה (mild) ביחס לסטודנטים ללא ל"ל ו/או הק"ר אשר חוו דיכאון, חרדה ולחץ ברמה נורמלית במהלך מגיפת הקורונה (Lovibond & Lovibond, 1996).

לצד זאת, כאשר בחנו את תרומת ההתנסות של סטודנטים בלמידה מקוונת בטרם משבר הקורונה, לא נמצאו הבדלים מובהקים בין שתי הקבוצות ברמות הלחץ, החרדה, דכאון והרווחה הנפשית. כלומר, התנסות מוקדמת בלמידה מקוונת עשויה לשחק תפקיד מרכזי בתפיסת הלמידה המקוונת כיעילה וקלה הסתגלות ורכישת כלים ללמידה מקוונת, התורמים להפחתת תחושות לחץ ולביסוס תחושת ביטחון וחווית שליטה. לפיכך, למוסד האקדמי יש תפקיד משמעותי בחשיפה מוקדמת של הסטודנטים ללמידה מקוונת העשויה להקטין את המחיר הרגשי ולהעלות את הסיכוי להתמדה וסיום הלימודים האקדמיים.

ממצאי המחקר הנוכחי משמעותיים משום שהם מצביעים על היותם של סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר קבוצת סיכון החווה קשיים רגשיים משמעותיים בכלל ובתקופת הקורונה בפרט. על המוסדות האקדמיים להיערך בצורה מותאמת לכלל הסטודנטים ולפלח זה של סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר בפרט, כדי להיטיב את רווחתם הנפשית. אנו מאמינים כי צריך לפעול בשלושה מישורים:

1. מרצים: העלאת המודעות למחירים הרגשיים של למידה מקוונת בצל הקורונה, בד בבד עם מתן כלים להוראה מקוונת. בנוסף, חשוב להגביר בקרב המרצים את המודעות לעצם היותם של סטודנטים עם ל"ל ו/או הק"ר קבוצת סיכון ולעקוב אחר השתלבותם האקדמית והרגשית.
2. סטודנטים: איתור מוקדם, מתן תמיכות רגשיות וכלים ללמידה מקוונת, על מנת לבסס את חוויות ההצלחה ותחושת המסוגלות בתהליך למידה זה.
3. מוסדות אקדמיים: ליווי ותמיכה לסטודנטים המתחילים את לימודיהם במוסדות אלה, ועדיין אינם מנוסים בלמידה מקוונת.

## מקורות

- מנדלבלית, ר. (2020). למידה מרחוק לסטודנטים ותלמידים עם לקויות למידה. *המגזין של המרכז האקדמי פרס*. <https://www.pac.ac.il/peresplus>
- פלוטניק, ר. (2008). לגדול אחרת, עולמם הרגשי והחברתי של ילדים בעלי לקויות למידה, קשב וריכוז. חולון: הוצאת יסוד.
- קרן אדמונד דה רוטשילד. (2020). מה חדש? <https://www.edrf.org.il/>
- Abdullah, F. & Ward, R. (2016). Developing a General Extended Technology Acceptance Model for E-Learning (GETAMEL) by analyzing commonly used external factors. *Comput. Hum. Behav.*, 56, 238–256.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, Article 112984.
- Callens, M., Tops, W., & Brysbaert, M. (2012). Cognitive profile of students who enter higher education with an indication of dyslexia. *PLoS ONE*, 7(6), e38081.

- Dahan, O., Hadas-Lidor, N., & Meltzer, Y. (2010). Voices from the past and the future: Difficulties of learning disabilities students in expressive writing. *Issues in Special Education & Inclusion*, 23, 23-40. (In Hebrew)
- Hall, J., McGregor, K. K., & Oleson, J. (2017). Weaknesses in lexical-semantic knowledge among college students with specific learning disabilities: Evidence from a semantic fluency task. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 60, 640-653.
- Heiman, T., & Kariv, D. (2004). Coping experience among students in higher education. *Educational Studies*, 30, 441-455
- Heiman, T., & Precel, K. (2003). Students with learning disabilities in higher education: Academic strategies profile. *Journal of Learning Disabilities*, 36, 248-258.
- Lamers, S., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum- short form (MHC-SF). *Journal of clinical psychology*, 67(1), 99-110.
- Lightfoot, A., Janemi, R., & Rudman, D. L. (2018). Perspectives of North American postsecondary students with learning disabilities: A scoping review. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 31, 57-74.
- Lipka, O., Sarid, M., Aharoni Zorach, I., Bufman, A., Hagag, A. A., & Peretz, H. (2020). Adjustment to Higher Education: A Comparison of Students With and Without Disabilities. *Frontiers in psychology*, 11, 923.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1996). *Manual for the depression anxiety stress scales*. Sydney: Psychology Foundation.
- Mangina, C. A & Beuzeron- Mangina, H. (2009). Similarities and differences between learning abilities, "pure" learning disabilities, "pure" ADHD and comorbid ADHD with learning disabilities. *International Journal of Psychophysiology*, 73(2), 170-177.
- Mayes, S. D., Calhoun, S. L., & Crowell, E. W. (2000). Learning disabilities and ADHD: Overlapping spectrum disorders. *Journal of Learning Disabilities*, 33, 417-424
- Nelson JM, Harwood H. Learning Disabilities and Anxiety: A Meta-Analysis. *Journal of Learning Disabilities*. 2011;44(1):3-17. doi:10.1177/0022219409359939
- Proctor, B. E., & Prevatt, F. (2009). Confirming the factor structure of attention deficit hyperactivity disorder symptoms in college students using students and parents data. *Journal of learning disabilities*, 42(3), 250-259.
- Rizun, M. & Strzelecki, A. (2020). Students' Acceptance of the COVID-19 Impact on Shifting Higher Education to Distance Learning in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17. 6468.
- Sarid, M., Meltzer, Y., & Raveh, M. (2020). Academic achievements of college graduates with learning disabilities vis-a-vis admission criteria and academic support. *Journal of Learning Disabilities*, 53(1), 60-74.
- Skinner, M. E., & Lindstrom, B. D. (2003). Bridging the gap between high school and college: Strategies for the successful transition of students with learning disabilities. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 47, 132-137.
- Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *J Med Internet* 22(9):e21279 DOI: [10.2196/21279](https://doi.org/10.2196/21279)
- Stothers, M., & Klein, P. D. (2010). Perceptual organization, phonological awareness, and reading comprehension in adults with and without learning disabilities. *Annals of Dyslexia*, 60, 209-237.
- Vogel, G., Fresko, B., & Wertheim, C. (2007). Peer tutoring for college students with learning disabilities perceptions of tutors and tutees. *Journal of Learning Disabilities*, 40, 485-493.

תפוח

[שאלון מקוון לסטודנטים](#)