

תקציר

בספרות ישנן עדויות מחקריות רבות לכך שכאשר לומד מנסה לשלוף את חומר הלמידה מהזיכרון, עולה הסיכוי שיזכור חומר זה בהמשך. תרגול שליפה כזה נמצא כאמצעי למידה יעיל יותר מאשר למידה חוזרת של החומר, ממצא הידוע בשם "אפקט המבחן". מטרת המחקר הנוכחי היתה לבחון את השפעתם של מאפיינים אישיים של תלמידים על יעילותה של אסטרטגיה זו. בפרט, המחקר בחן האם חרדת בחינות וקיבולת זיכרון העבודה משפיעים על היעילות של תרגול שליפה בקרב תלמידי תיכון בישראל. בהתבסס על ממצאים קודמים, השערת המחקר היתה כי תרגול השליפה ימצא יעיל יותר מלמידה חוזרת עבור שימור חומר לטווח ארוך בקרב תלמידי תיכון. בנוסף שיערנו כי יעילות השליפה תיפגע בקרב תלמידים בעלי קיבולת זיכרון עבודה נמוכה וחרדת בחינות גבוהה (בהשוואה לתלמידים בעלי קיבולת זיכרון עבודה נמוכה וחרדת בחינות נמוכה), אך שחרדת בחינות לא תשפיע על יעילות תרגול השליפה בקרב תלמידים בעלי קיבולת זיכרון עבודה גבוהה. כדי לבחון השערות אלו, נערך מחקר בקרב 157 תלמידי כיתה י' מתיכון במרכז הארץ, במסגרתו התלמידים קראו קטע קריאה, תרגלו אותו באמצעות תרגול שליפה או באמצעות למידה חוזרת, ונבחנו עליו אחרי שבוע. בנוסף, נבדקה קיבולת זיכרון העבודה שלהם והם ענו על שאלון חרדת בחינות. בהתאם להשערת המחקר, נמצא שהביצועי המבחן הסופי היו גבוהים יותר באופן מובהק בתנאי תרגול בשליפה מאשר בתנאי הלמידה החוזרת. עם זאת, לא נמצא קשר בין קיבולת זיכרון העבודה לאפקט המבחן, וכן לא נמצא קשר לינארי בין חרדת בחינות לאפקט המבחן, או אינטראקציה בין המשתנים. בנייתוחים אקספלורטיביים שנערכו נמצא קשר לא לינארי בצורת U הפוך בין חרדת בחינות לאפקט המבחן, כך שהיתרון של תרגול שליפה (לעומת למידה חוזרת) היה גבוה יותר כאשר רמת חרדת הבחינות היתה בינונית, מאשר כאשר רמת חרדת הבחינות היתה נמוכה או גבוהה. ממצאי המחקר הנוכחי מחזקים את מסקנות מחקרים קודמים ומצביעים על התועלת של שימוש בתרגול השליפה כאמצעי למידה בשדה ההוראה או לצורך למידה עצמית גם בקרב תלמידי תיכון בישראל. ובנוסף, ממצאי המחקר מצביעים לראשונה על קשר לא לינארי בין חרדת הבחינות לאפקט המבחן, ומומלץ לבחון קשר זה במחקרי המשך.