



שאלון תמיכה

שאלון תמיכה (מי תומך? מי עוזר?) - SSQ (Seginer, 1992; Sarason et al., 1983).

באמצעות השאלון (The social support questionnaire) ניתן למדוד מאפיינים של מערכת התמיכה (היבט תמיכה, צפיפות מקורות וזמינות).
שאלון זה כולל פריטים של תמיכה אמוציונאלית (5 שאלות) ותמיכה מוטיבציונית (5 שאלות).
השאלות מתייחסות לאנשים בסביבת התלמיד הנותנים לו עזרה ותמיכה. לכל שאלה שני חלקים: בחלק הראשון התלמיד ירשום אנשים זמינים שעליהם הוא סומך שיעזרו לו ויתמכו בו.

באמצעות החלק השני של השאלון נמדדת שביעות הרצון מהתמיכה לפי סולם ליקרט בן 5 דרגות. הנחקר נתבקש לציין: (א) צפיפות רשת התמיכה (סה"כ התומכים שהנבדק מונה לתמיכה בית ספרית-אמוציונאלית ולתמיכה בית ספרית-מוטיבציונית); (ב) שיעור התמיכה של מקורות תמיכה שונים (אמא, אבא, אחים, חברים קרובים ומורים): אחוז הפריטים שבהם אוזכרו; (ג) שביעות רצון.

* תמיכה בית ספרית-אמוציונאלית: זמינות ושביעות רצון (5 שאלות; $\alpha = .84$), $\alpha = .80$,

דוגמא של פריט: "מי נותן לך הרגשה שהוא / היא ממש אוהב אותך?"

1. ----- () .1
2. ----- () .2
3. ----- () .3
4. ----- () .4
5. ----- () .5
6. ----- () .6
7. ----- () .7
8. אף אחד

בסה"כ שביעות הרצון שלי מהתמיכה היא:

- 1 אינני מרוצה לחלוטין 2 אינני מרוצה 3 לפעמים אני מרוצה 4 מרוצה 5 מרוצה מאד

* תמיכה בית ספרית-מוטיבציונית: זמינות ושביעות רצון (5 שאלות; $\alpha = .79$; $\alpha = .70$).

דוגמא של פריט: "כשמתעוררת בעיה שעלולה להפריע לך בלימודים, מי עוזר לך?"

1. ----- () .1
2. ----- () .2
3. ----- () .3
4. ----- () .4
5. ----- () .5
6. ----- () .6
7. ----- () .7
8. אף אחד

בסה"כ שביעות הרצון שלי מהתמיכה היא:

- 1 אינני מרוצה לחלוטין 2 אינני מרוצה 3 לפעמים אני מרוצה 4 מרוצה 5 מרוצה מאד



שאלון תמיכה

בחלק זה של השאלון השאלות, מתייחסות לאנשים בסביבתך הנותנים לך עזרה או תמיכה.

לכל שאלה שני חלקים: בחלק הראשון, רשום את כל האנשים, עליהם אתה סומך/ת שיעזרו לך או יתמכו בך בהתאם להיגדים המוצגים לפניך. רשום את השם בראשי תיבות וגם את יחס הקרבה (לדוגמה: אח, חבר, אימא, אבא, מורה, ...). אל תרשום יותר משבעה אנשים בכל שאלה. בחלק השני, ציין את מידת שביעות רצונך מהתמיכה הכללית שיש לך, על ידי כך שתקיף בעיגול את הרמה המתאימה. **אם אין לך תמיכה כמתואר בשאלה מסוימת רשום "אף אחד"**, אך בכל זאת דרג את מידת שביעות רצונך מהמצב.

(1) כאשר יש לך צורך לדבר, מי מקשיב לך?

1. ----- () 2. ----- () 3. ----- () 4. ----- ()
5. ----- () 6. ----- () 7. ----- () 8. אף אחד

בסה"כ שביעות הרצון שלי היא:

5	4	3	2	1
מרוצה מאד	מרוצה	לפעמים אני מרוצה	אינני מרוצה	אינני מרוצה לחלוטין

(2) כשמתעוררת בעיה שעלולה להפריע לך בלימודים, מי עוזר לך?

1. ----- () 2. ----- () 3. ----- () 4. ----- ()
5. ----- () 6. ----- () 7. ----- () 8. אף אחד

בסה"כ שביעות הרצון שלי היא:

5	4	3	2	1
מרוצה מאד	מרוצה	לפעמים אני מרוצה	אינני מרוצה	אינני מרוצה לחלוטין

(3) מי נותן לך הרגשה שהוא / היא ממש אוהב אותך?

1. ----- () 2. ----- () 3. ----- () 4. ----- ()
5. ----- () 6. ----- () 7. ----- () 8. אף אחד

בסה"כ שביעות הרצון שלי היא:

5	4	3	2	1
מרוצה מאד	מרוצה	לפעמים אני מרוצה	אינני מרוצה	אינני מרוצה לחלוטין



(4) מי מעודד אותך להמשיך בלימודים?

1. ----- () 2. ----- () 3. ----- () 4. ----- ()
5. ----- () 6. ----- () 7. ----- () 8. אף אחד

בסה"כ שביעות הרצון שלי היא:

5	4	3	2	1
מרוצה מאד	מרוצה	לפעמים אני מרוצה	אינני מרוצה	אינני מרוצה לחלוטין

(5) מי מקשיב לך בפתחות וללא ביקורת?

1. ----- () 2. ----- () 3. ----- () 4. ----- ()
5. ----- () 6. ----- () 7. ----- () 8. אף אחד

בסה"כ שביעות הרצון שלי היא:

5	4	3	2	1
מרוצה מאד	מרוצה	לפעמים אני מרוצה	אינני מרוצה	אינני מרוצה לחלוטין

(6) כשאתה/ה בלחץ בחינות, מי מעודד אותך?

1. ----- () 2. ----- () 3. ----- () 4. ----- ()
5. ----- () 6. ----- () 7. ----- () 8. אף אחד

בסה"כ שביעות הרצון שלי היא:

5	4	3	2	1
מרוצה מאד	מרוצה	לפעמים אני מרוצה	אינני מרוצה	אינני מרוצה לחלוטין

(7) מי מקבל אותך "כמו שאתה/ה" על הטוב ועל הרע שבך?

1. ----- () 2. ----- () 3. ----- () 4. ----- ()
5. ----- () 6. ----- () 7. ----- () 8. אף אחד

בסה"כ שביעות הרצון שלי היא:

5	4	3	2	1
מרוצה מאד	מרוצה	לפעמים אני מרוצה	אינני מרוצה	אינני מרוצה לחלוטין



(8) אילו קיבלת ציון פחות טוב מהמצופה, או התעוררה בעיה בלימודיך, מי מעודד אותך?

1.----- () 2.----- () 3.----- () 4.----- ()

5.----- () 6.----- () 7.----- () 8. אף אחד

בסה"כ שביעות הרצון שלי היא:

5	4	3	2	1
מרוצה מאד	מרוצה	לפעמים אני מרוצה	אינני מרוצה	אינני מרוצה לחלוטין

(9) מי לדעתך מעריך אותך כאדם?

1.----- () 2.----- () 3.----- () 4.----- ()

5.----- () 6.----- () 7.----- () 8. אף אחד

בסה"כ שביעות הרצון שלי היא:

5	4	3	2	1
מרוצה מאד	מרוצה	לפעמים אני מרוצה	אינני מרוצה	אינני מרוצה לחלוטין

(10) מי נותן לך את ההרגשה שחשוב להצליח בלימודים?

1.----- () 2.----- () 3.----- () 4.----- ()

5.----- () 6.----- () 7.----- () 8. אף אחד

בסה"כ שביעות הרצון שלי היא:

5	4	3	2	1
מרוצה מאד	מרוצה	לפעמים אני מרוצה	אינני מרוצה	אינני מרוצה לחלוטין



استمارة الدعم

في هذا القسم تتعلّق الأسئلة بأشخاص في محيطك الذين يساعدونك ويدعمونك.

لكل سؤال قسمان: في القسم الأول، أذكر كل الأشخاص الذين تعتمد عليهم وتنتظر منهم المساعدة والدعم. أجب وفق

مضمون السؤال - أكتب الحرف الأول من أسم الشخص والعائلة واكتب بين القوسين علاقة القربى (أب, أم, أخ, أخت,

صديق, معلّم, عمّ, خال, ابن عمّ...). لا تذكر أكثر من 7 أشخاص في كل سؤال.

في القسم الثاني، (وفق مضمون السؤال):

أذكر مدى رضاك من الدعم الذي تحصل عليه بأن تحط رقم الإجابة الملائمة بدائرة. إذا لم يتوفّر الدعم وفق سؤال معيّن أكتب "لا أحد"، ولكن أذكر مدى رضاك من هذا الواقع.

(1) عندما تودّ الحديث، من يصغي لك؟

1. _____ () 2. _____ () 3. _____ () 4. _____ ()

5. _____ () 6. _____ () 7. _____ () 8. لا أحد.

مدى رضاك: غير راضٍ بالمرّة غير راضٍ راضٍ أحياناً راضٍ راضٍ جداً

5 4 3 2 1

(2) عندما تحدث مشكلة تزعجك في المدرسة أو الدراسة من يساعدك؟

1. _____ () 2. _____ () 3. _____ () 4. _____ ()

5. _____ () 6. _____ () 7. _____ () 8. لا أحد.

مدى رضاك: غير راضٍ بالمرّة غير راضٍ راضٍ أحياناً راضٍ راضٍ جداً

5 4 3 2 1



(3) من الشخص الذي يهبطك الشعور أنه يحبك فعلاً؟

1. _____ () 2. _____ () 3. _____ () 4. _____ ()

5. _____ () 6. _____ () 7. _____ () 8. لا أحد.

مدى رضاك: غير راضٍ بالمرّة غير راضٍ راضٍ أحياناً راضٍ راضٍ جداً

5 4 3 2 1

(4) من يشجّعك أن تستمر في التعليم؟

1. _____ () 2. _____ () 3. _____ () 4. _____ ()

5. _____ () 6. _____ () 7. _____ () 8. لا أحد.

مدى رضاك: غير راضٍ بالمرّة غير راضٍ راضٍ أحياناً راضٍ راضٍ جداً

5 4 3 2 1

(5) من يصغي لك بلبفتاح وبدون انتقاد؟

1. _____ () 2. _____ () 3. _____ () 4. _____ ()

5. _____ () 6. _____ () 7. _____ () 8. لا أحد.

مدى رضاك: غير راضٍ بالمرّة غير راضٍ راضٍ أحياناً راضٍ راضٍ جداً

5 4 3 2 1



(6) عندما تكون في ضغط بسبب الامتحانات من يساعدك؟

1. _____ () 2. _____ () 3. _____ () 4. _____ ()

5. _____ () 6. _____ () 7. _____ () 8. لا أحد.

مدى رضاك: غير راضٍ بالمرّة غير راضٍ راضٍ أحياناً راضٍ راضٍ جداً

5 4 3 2 1

(7) من يقبلك "كما أنت" بصفاتك الحسنة والسيئة؟

1. _____ () 2. _____ () 3. _____ () 4. _____ ()

5. _____ () 6. _____ () 7. _____ () 8. لا أحد.

مدى رضاك: غير راضٍ بالمرّة غير راضٍ راضٍ أحياناً راضٍ راضٍ جداً

5 4 3 2 1

(8) لو حصلت على علامة أقل من المتوقع, أو حدثت مشكلة دراسية, من يشجعك؟

1. _____ () 2. _____ () 3. _____ () 4. _____ ()

5. _____ () 6. _____ () 7. _____ () 8. لا أحد.

مدى رضاك: غير راضٍ بالمرّة غير راضٍ راضٍ أحياناً راضٍ راضٍ جداً

5 4 3 2 1



(9) من حسب رأيك يقدرُك ويحترمك كإنسان؟

1. _____ () 2. _____ () 3. _____ () 4. _____ ()
5. _____ () 6. _____ () 7. _____ () 8. لا أحد.

مدى رضاك: غير راضٍ بالمرّة غير راضٍ راضٍ أحياناً راضٍ راضٍ جداً

1 2 3 4 5

(10) من يعطيك الشّعور بضرورة النجاح في الدراسة؟

1. _____ () 2. _____ () 3. _____ () 4. _____ ()
5. _____ () 6. _____ () 7. _____ () 8. لا أحد.

مدى رضاك: غير راضٍ بالمرّة غير راضٍ راضٍ أحياناً راضٍ راضٍ جداً

1 2 3 4 5