



שאלון: התמודדות

**לחץ בהכשרה להוראה
והשלכותיו על המתכשר להוראה**

דוח מחקר

(2009-20)

סגל שרית

עזר חנה

סיוע סטטיסטי: גילת יצחק

אייר, תשס"ח

2009

מאי

© כל הזכויות שמורות לרשות המחקר במכללת לוינסקי



כלי המחקר

שאלון פרטים אישיים : השאלון נועד לצורך איסוף מידע על הרקע הסוציו – דמוגרפי של המשתתפים במאפיינים של מין, גיל, רמת דתיות ושפת אם ומידע על מאפיינים הקשורים בלימודים, כמו שנת לימוד ומסלול לימודים.

שאלון למדידת התמודדות : במטרה למדוד דפוסי התמודדות של סטודנטים עם אירועים מעוררי לחץ נעשה שימוש בשאלון שפותח על ידי מלאך-פיינס (1984). השאלון כולל רשימה של 12 טכניקות להתמודדות עם מצבי לחץ, כגון: "אני מנסה למצוא היבטים חיוביים במצב"; "אני מעסיק את עצמי בפעילויות שונות"; "אני מתעלם מן הלחץ". המשיבים מתבקשים להעריך כל טכניקה לגבי התדירות בה השתמשו בה, על פני סולם שנע בין 1 (לעיתים רחוקות) לבין 6 (לעיתים קרובות). הנוסח המלא של השאלון מוצג בנספח א. נערך ניתוח גורמים של השאלון במטרה לזהות דפוסים של התמודדות. תוצאות הניתוח מוצגות בפרק התוצאות.

עיבוד הנתונים

מהימנות השאלונים נבחנה באמצעות מקדמי אלפא של קרונבך לבדיקת העקביות הפנימית. נערכו ניתוחי גורמים במטרה לזהות קטגוריות כלליות בתחומים שנמדדו על ידי השאלונים. לאור ניתוחי הגורמים וניתוח המהימנות חושבו מדדים בכל אחד מן המשתנים שנמדדו במחקר. חושבו הממוצעים וסטיות התקן של כל אחד מן המדדים במטרה לתאר מבחינה סטטיסטית את אוכלוסיית המחקר בכל אחד מן המשתנים שנבחנו במחקר הנוכחי. על מנת לבחון את הקשרים בין המשתנים חושבו מתאמי פירסון, נערכו ניתוחי שונות ונערכו ניתוחים של גרסיה מרובה שבהם המנובאים היו מדדים של רווחה בהכשרה להוראה והמנבאים היו מדדים של לחץ, דפוסי התמודדות, רמת אופטימיות ונכונות לפנות לעזרה בעת מצוקה.



שאלון: התמודדות

סטודנט יקר

אנו מבקשים ממך להשתתף במחקר שנערך במכללת לוינסקי ולמלא את השאלון המצורף בזה. המחקר עוסק בהיבטים שונים של הלימודים במכללה מנקודת מבטם של הסטודנטים. השאלון הינו אנונימי והמידע שייאסף באמצעותו מיועד לצרכי מחקר בלבד. אנא, קרא את כל החלקים של השאלונים וענה על כל השאלות.

חלק 1:

מין 1. זכר 2. נקבה

גיל: _____ ארץ לידה: _____ שנת עלייה לארץ: _____

מצב משפחתי: 1. רווק/ה 2. נשוי/אה 3. אחר

מגורים: 1. לבד 2. עם בן/בת זוג 3. עם שותפים 4. עם ההורים

רמת דתיות: 1. חילונית 2. מסורתית 3. דתית 4. חרדית

שפת אם: 1. עברית 2. ערבית 3. רוסית 4. אחר _____

באיזה בית ספר תיכון למדת? 1. ממלכתית מגזר יהודי 2. ממלכתית-דתית מגזר יהודי 3. ערבי 4. חו"ל

שנת לימודיך במכללה: 1. א 2. ב 3. ג 4. ד

מסלול לימודים: 1. גיל רך 2. יסודי 3. על יסודי 4. חינוך מיוחד 5. מוסיקה 6. לימודי המשך

(לימודים לאחר תואר ראשון בהסבות. אם הנך משלים בהסבות תואר B.Ed. כתוב את המסלול)

האם הנך בתכנית המצוינות: 1. כן 2. לא

תחומי התמחות: _____



חלק 2:

להלן טכניקות להתמודדות עם לחץ. כיצד אתה מתמודד עם מקורות הלחץ העיקריים בחיי היום-יום שלך?
התייחס לשתי השאלות דלהלן:

א. באיזו תדירות אתה משתמש בכל טכניקה מהמצוינות מטה?

ציין את המספר המתאים בטור (א) ליד כל טכניקה.

לעיתים קרובות 6 5 4 3 2 1 לעיתים רחוקות

ב. באיזו מידה, לפי הערכתך, מוצלחת כל אחת מן הטכניקות הללו?

ציין את המספר המתאים בטור (ב) ליד כל טכניקה.

מוצלחת מאד 6 5 4 3 2 1 לא מוצלחת כלל

הטכניקה	(א) תדירות	(ב) הצלחה
1 אני משנה את מקור הלחץ		
2 אני מתעלם מן הלחץ		
3 אני מדבר על כך עם אדם תומך		
4 אני שותה משקאות חריפים		
5 אני יוצא לעימות ישיר עם מקור הלחץ		
6 אני נמנע מלהיפגש עם מקור הלחץ		
7 אני מנסה למצוא היבטים חיוביים במצב		
8 אני נוטה לחלות		
9 אני משנה את עצמי כך שאסתגל למצב		
10 אני יוצא ממצב הלחץ		
11 אני מעסיק את עצמי בפעילויות שונות, כמו תחביבים ובילויים		
12 אני מתמוטט		
13 טכניקות נוספות, אנא פרט _____		