

להורים שלום רב,

במסגרת עבודת מחקר לתואר שני אנו עורכים מחקר בנושא הסתגלות מתבגרים לביה"ס.
מתוך מטרה וניסיון להבין את הרקע והגורמים המסייעים לקליטה חלקה.
זאת על מנת להגיע להבנה טובה יותר לדרכי סיוע בעתיד.

השאלונים הינם אנונימיים ובשום אופן לא יתאפשר זיהוי המשיב. תשובותיך ישמרו בסודיות ולא ישמשו
לצורכי ביה"ס.

אנא פנה/י למנחה עידו ימיני בכל שאלה שתתעורר. 048289132 או 058795005.

בתודה מראש על שיתוף הפעולה.

צוות המחקר

שאלון לבדיקת אוריינטציה חיים

מין - ז / נ הורים גרושים - לא / כן מעוניין להשתתף במחקר - כן / לא כיתה -

מוצא - מזרחי אשכנזי רוסי אתיופי ישראלי מערבי דתיות - 0 1 2 3 4 5 6 חילוני

אנא, צייני באיזו מידה את/ה מסכימ/ה עם כל אחד מהפריטים. ענה בכנות על כל שאלה בנפרד.

1	2	3	4	5
לא מסכים	לא מסכים	נייטרלי	מסכים	מסכים
במידה רבה מאד			במידה רבה מאד	

- א. בתקופות של חוסר וודאות אני בדרך כלל מצפה לטוב ביותר.
- ב. קל לי להירגע.
- ג. אם משהו יכול להשתבש בשבילי, הוא ישתבש*.
- ד. אני תמיד אופטימי ביחס לעתיד.
- ה. אני נהנה מאד מחברי.
- ו. זה חשוב לי להיות עסוק.
- ז. כמעט שאיני מצפה שדברים יסתדרו לטובתי*.
- ח. אני לא מתעצבן מהר.
- ט. כמעט ואינני בונה על כך שייקרוי דברים טובים*.
- י. באופן כללי אני מצפה שיותר דברים טובים יקרו לי, מאשר דברים רעים.

Items Composing the Revised Life Orientation TestItem

1. In uncertain times, I usually expect the best.
2. It's easy for me to relax. (Filler item)
3. If something can go wrong for me, it will. a
4. I'm always optimistic about my future.
5. I enjoy my friends a lot. (Filler item)
6. It's important for me to keep busy. (Filler item)
7. I hardly ever expect things to go my way.a
8. I don't get upset too easily. (Filler item)
9. I rarely count on good things happening to me.a
10. Overall, I expect more good things to happen to me than bad.

a These items were reverse scored before scoring and analyses.

שאלון תקותיות

רוב הזמן	אף פעם	אף פעם	אף פעם	אף פעם	אף פעם	אף פעם
5	4	3	2	1	1	אני צופה קדימה לעתיד בתקווה ובהתלהבות.
5	4	3	2	1	2	כדאי לותר. בין כה וכה מצבי לא ישתפר.
					3	כאשר לא הולך לי אני מתעודד בידיעה שכך זה לא ימשך לי זמן ארוך.
5	4	3	2	1	4	אני לא יכול לתאר לעצמי איך ייראו חיי בעוד עשר שנים.
5	4	3	2	1	5	יש לי מספיק זמן להשלים את כל הדברים שאני רוצה לעשות.
5	4	3	2	1	6	בעתיד אני מצפה להצליח בדברים החשובים לי ביותר.
5	4	3	2	1	7	העתיד נראה לי שחור.
					8	אני מצפה לקבל מהדבררים שטובים בחיים יותר מהאדם הממוצע.
5	4	3	2	1	9	המזל לא משחק לי ואין סיבה להאמין שישחק לי בעתיד.
5	4	3	2	1	10	הנסיון הקודם שלי הכין אותי היטב לעתיד
5	4	3	2	1	11	אני צופה בעתיד יותר אי נעימות מאשר נעימות.
5	4	3	2	1	12	אני לא מצפה להשיג מה שאני באמת רוצה.
					13	כשאני מסתכל לעתיד אני צופה שאהיה מאושר יותר מאשר אני עכשיו.
5	4	3	2	1	14	דברים פשוט לא מסתדרים כפי שהייתי רוצה.
5	4	3	2	1	15	יש לי אמונה חזקה בעתיד.
					16	אף פעם אני לא מקבל מה שאני רוצה ולכן זה טיפשי לרצות משהו.
5	4	3	2	1	17	לא סביר שארגיש סיפוק אמיתי כל שהוא בעתיד.
5	4	3	2	1	18	העתיד נראה לי מעורפל ולא ודאי.
					19	אני צופה כי בעתיד יהיו לי יותר "זמנים טובים" מאשר גרועים.
5	4	3	2	1	20	לא כדאי לנסות להשיג משהו בו אני באמת רוצה משום שסביר שלא אשיג את זה.

סולם מסוגלות עצמית

לפניך משפטים בהם לעיתים ילים נוהגים לתאר את עצמם. קרא/י כל משפט בעיון והערך עד כמה משפט זה מתאר אותך בדרך כלל. אין תשובות נכונות או לא נכונות. סמך/י x בטור שמתאר אותך, תודה.

מתאר אותי	מתאר אותי	מתאר אותי	כלל לא מתאר אותי
במידה רבה מאד	במידה בנונית	במידה מועטה	
			<p>1. תמיד אוכל לפתור בעיות קשות אם אשתדל מספיק חזק.</p> <p>2. אם משהו מתנגד לי אוכל למצוא אמצעים ודרכים להשיג את מה שאני רוצה.</p> <p>3. קל לי לדבוק במטרותי ולהשיג אותן.</p> <p>4. הודות לתושיה (יכולת המצאה) שלי אני יודע כיצד להתמודד אם מצבים בלתי צפויים.</p> <p>5. אני בטוח שאוכל להתמודד עם אירועים בלתי צפויים.</p> <p>6. אני יכול למצוא פתרון כמעט לכל בעיה אם אני משקיע מאמצים בכך.</p> <p>7. אני מסוגל להשאר רגוע נוכח קשיים משום שאני נשען על כישורי התמודדות שלי.</p> <p>8. כאשר אני עומד בפני בעיה אני בדרך כלל חושב על מספר רעיונות כיצד להתמודד איתה.</p> <p>9. כאשר אני בצרה אני בדרך כלל חושב מה לעשות.</p> <p>10. לא משנה מה עומד לקרות אני בדרך כלל מסוגל להסתדר עם זה.</p>