

דרכי התמודדות של צעירים עם הקשיים בבחירת תחום לימודים ומקצוע

ד"ר יוליה ליפשיץ-ברזילר
האוניברסיטה העברית בירושלים
yuliya.lipshits@mail.huji.ac.il



THE HEBREW
UNIVERSITY
OF JERUSALEM

הכינוס ה-13 של האגודה הישראלית לפסיכומטריקה
9 פברואר 2017, ירושלים

בחירת תחום לימודים ומקצוע

- החלטה חשובה ומשמעותית
- יש לה השלכות כלכליות, חברתיות, ואישיות
- החלטה מורכבת ומבלבלת
- יוצרת מתח, חרדה, תסכול
- רבים מהצעירים אכן מדווחים שקשה להם לקבל את ההחלטה



השלכות אפשריות של הקשיים בבחירת לימודים ומקצוע

- הימנעות מכניסה לתהליך החלטה

- עצירת התהליך

- קבלת החלטה

- שמתחרטים עליה (← נשירה מהלימודים, החלפת חוג)

- לא-אופטימאלית

לכן ישנה חשיבות רבה לעודד צעירים להשקיע
בתהליך הבחירה ולהעצימם להתמודדות יעילה יותר

(Lent, 2013)

מטרות המחקר

1) פיתוח מודל תיאורטי לסיווג דרכי התמודדות עם קשים בבחירת תחום לימודים ומקצוע.

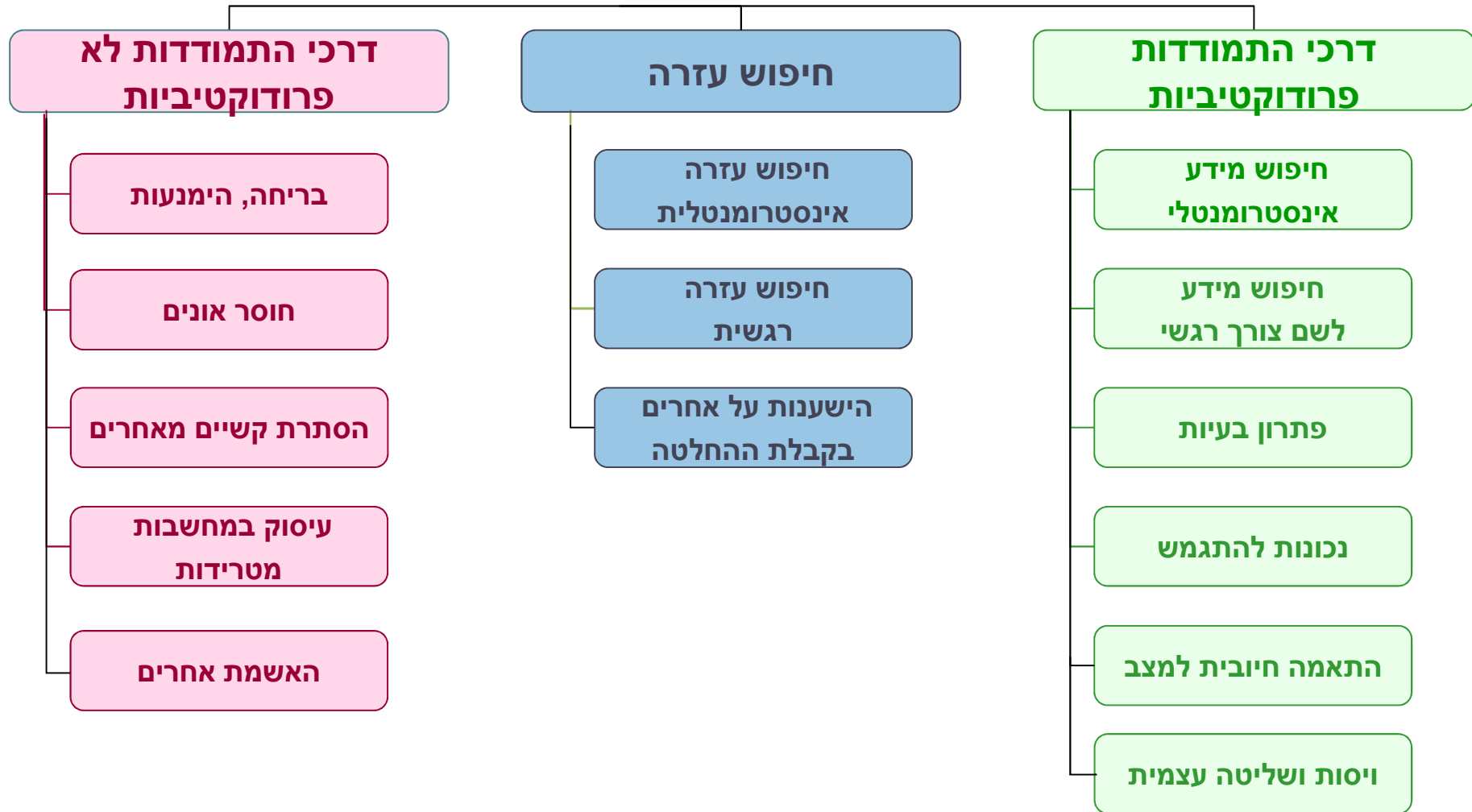
✓ המודל מבוסס על תיאוריות התמודדות עם לחץ (Skinner et al., 2003; Frydenberg & Lewis, 1993)

✓ המודל מותאם להקשר של קבלת החלטות קריירה

2) פיתוח שאלון על בסיס המודל (Strategies for Coping with Career Indecision; SCCI).

3) בחינת היעילות של דרכי התמודדות.

מודל של דרכי התמודדות עם קשיים בבחירת תחום לימודים ומקצוע מקצוע



מחקר 1 - פיתוח המודל והשאלון

משתתפים

✓ מדגם ישראלי: 819 צעירים מתלבטים בבחירת מקצוע
(63% נשים), גיל ממוצע 23.

✓ מדגם אמריקאי: 386 צעירים (72% נשים), גיל ממוצע 23.

כלים


- הגירסא העברית נבחנה ושופרה באמצעות 11 מדגמי אינטרנט של צעירים ישראליים (3541 צעירים)
- הגירסא האנגלית נבחנה ושופרה באמצעות 4 מדגמי אינטרנט של צעירים אמריקאיים (778 צעירים)

שאלון דרכי התמודדות

עם קשיים בבחירת תחום לימודים ומקצוע

✓ 45 פריטים (3 פריטים לכל קטגוריה, פריט חימום, ו-2 פרטי תוקף)

✓ סולם 1-9 (1- כלל לא מאפיין אותי, 9- מאפיין אותי מאוד)




CDDQ.org

The aim of this free, anonymous site (with no advertisements) is to assist you in making better career decisions

<p>CDDQ</p> <p>The CDDQ's goal is to locate the focuses of your career decision-making difficulties, and to recommend ways to overcome them</p>	<p>CCDD</p> <p>New! The CCDD's goal is to enable you to learn about your strategies of coping with career decision-making</p>	<p>EPCD</p> <p>EPCD will provide you with feedback about the causes of your career decision-making difficulties, and recommend ways of dealing with them.</p>	<p>CDMP</p> <p>The goal of CDMP is to enable you to learn about your career decision-making profile (style)</p>
<p>PC</p> <p>PC will provide you feedback about the degree to which your career preferences are crystallized, that is, how well you know what you're looking for in your future career</p>	<p>PIC</p> <p>PIC will provide you with a systematic, 3-stage process leading to making a better career decision</p>	<p>MBCD</p> <p>Now also free! MBCD actually guides you through the prescreening stage, helps to locate "promising options", and then allows you to get relevant information</p>	<p>CHOICE</p> <p>Choice will help you compare a few alternatives on your final shortlist so you can choose the best one</p>

For career counselors (information for experts)

Contact us | Disclaimer | About us | Copyright © 2001-2013 YISSUM. All rights Reserved



כיוונים לעתיד

דף הבית | כללי | סת"ב | שאלונים | טיפים | מה הלאה? | ייעוץ אישי | English

שאלונים עם משוב אישי - מומלץ למלא את השאלונים בסדר בו הם מוצגים.

שאלון "כיצד להתמודד עם בחירת מקצוע?" חדש! (0-12 דקות) - המשוב מתייחס לדרכים היעילות להתמודד עם הקשיים שלך.

שאלון "קש-על" (0-9 דקות) - המשוב מתייחס לקשיים המונעים ממך להתחיל או לסיים את תהליך בחירת תחום הלימודים ולאו המקצוע שלך. המשוב האישי כולל הכוונה למקורות סיוע להתמודדות עם הקשיים.

שאלון "אפיון סגנון קבלת החלטות" (9-12 דקות) - אינטואיטיבי? רציונאלי? דוחה לרגע האחרון? - המשוב מתאר את פרופיל קבלת ההחלטות שלך בבחירת תחום לימודים ולאו מקצוע

שאלון "האם אתה כבר יודע מה אתה מחפש?" (6-9 דקות) - עד כמה אתה כבר יודע מה חשוב לך בבחירת מקצוע?

שאלון "מה אתה יודע על בחירת מקצוע?" (5-8 דקות) - באילו מיתוסים הקשורים לבחירת מקצוע אתה מאמין ואילו כדאי לנפץ בכדי לבחור בצורה שקולה?

שאלון "למה קשה לקבל החלטה?" (6-8 דקות) - קשה לך לקבל החלטות גם בתחומים נוספים? - המשוב יסביר מדוע.

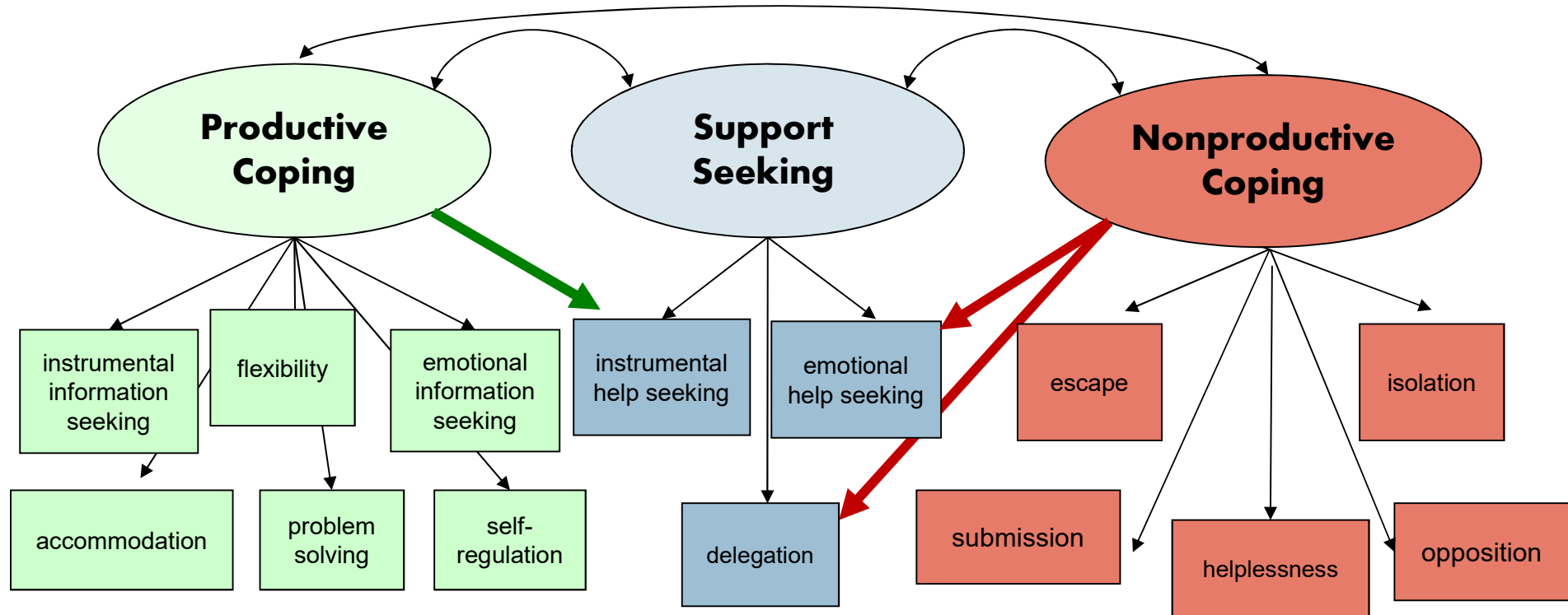
מערכת ב"ל בחירה - אם היך מתלבט בין מספר אפשרויות, המערכת תסייע לך בתהליך ההשוואה בין האפשרויות שברשימתך בכדי לאתר את המתאימה ביותר. משך התהליך הוא 15-20 דקות.

שאלון "הערכת מסוגלות בבחירת מקצוע" (5-8 דקות) - המשוב מתייחס ללמידה בה אתה מרגיש שאתה יכול לקבל החלטה מה ללמוד ובאיזה מקצוע לבחור בדרך הנכונה.

מהימנות 14 הסולמות הגירסא העברית (N=819): חציון .83 (טווח .76 - .90).

מהימנות 14 הסולמות הגירסא האנגלית (N=386): חציון .87 (טווח .79 - .93).

ניתוח גורמים מאשש



American Sample (N=386)

$\chi^2 (799) = 1736.09, p < .001$

CFI = .91; TLI = .91

RMSEA = .055

Israeli Sample (N=819)

$\chi^2 (799) = 2650.16, p < .001$

CFI = .90; TLI = .90

RMSEA = .053

מחקר 2 - תוקף מבנה של ה-SCCI

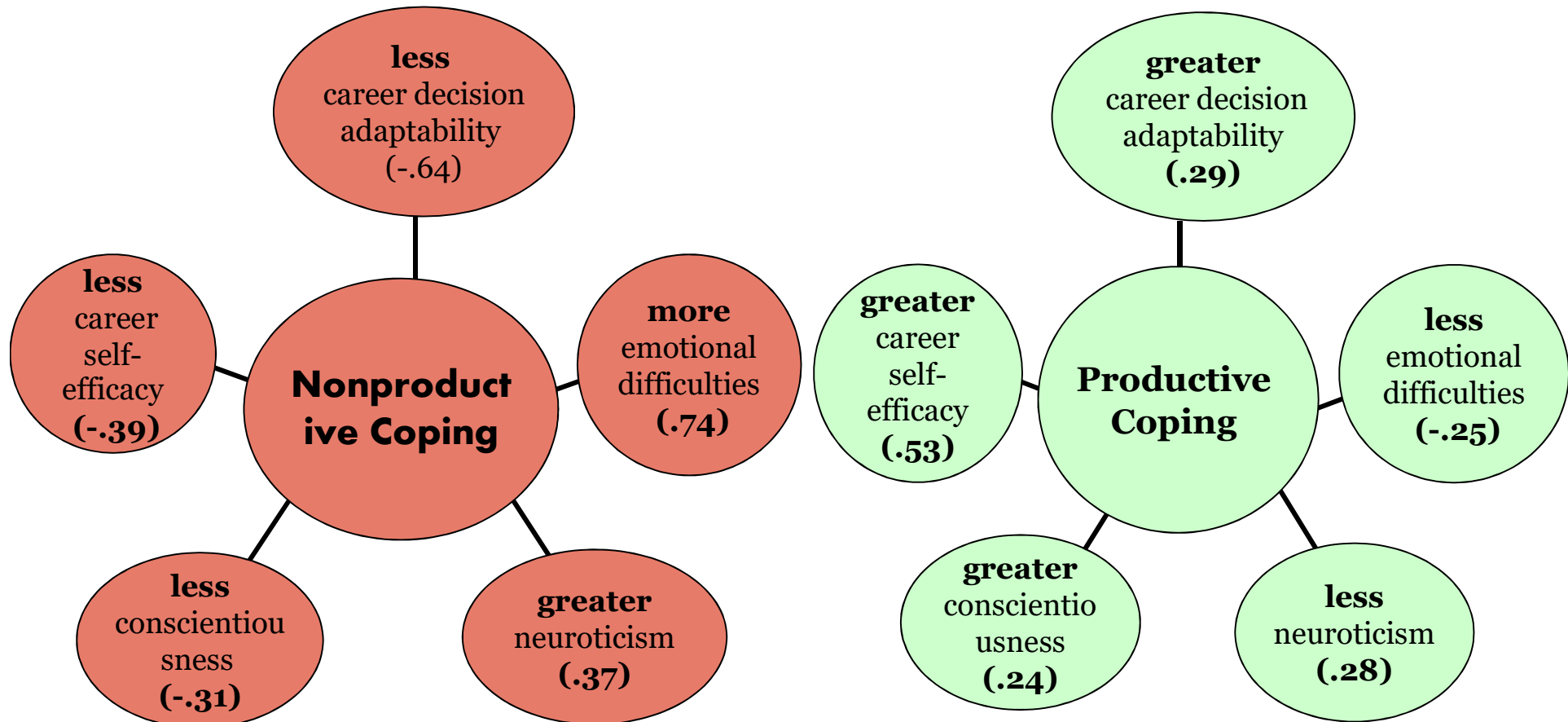
משתתפים

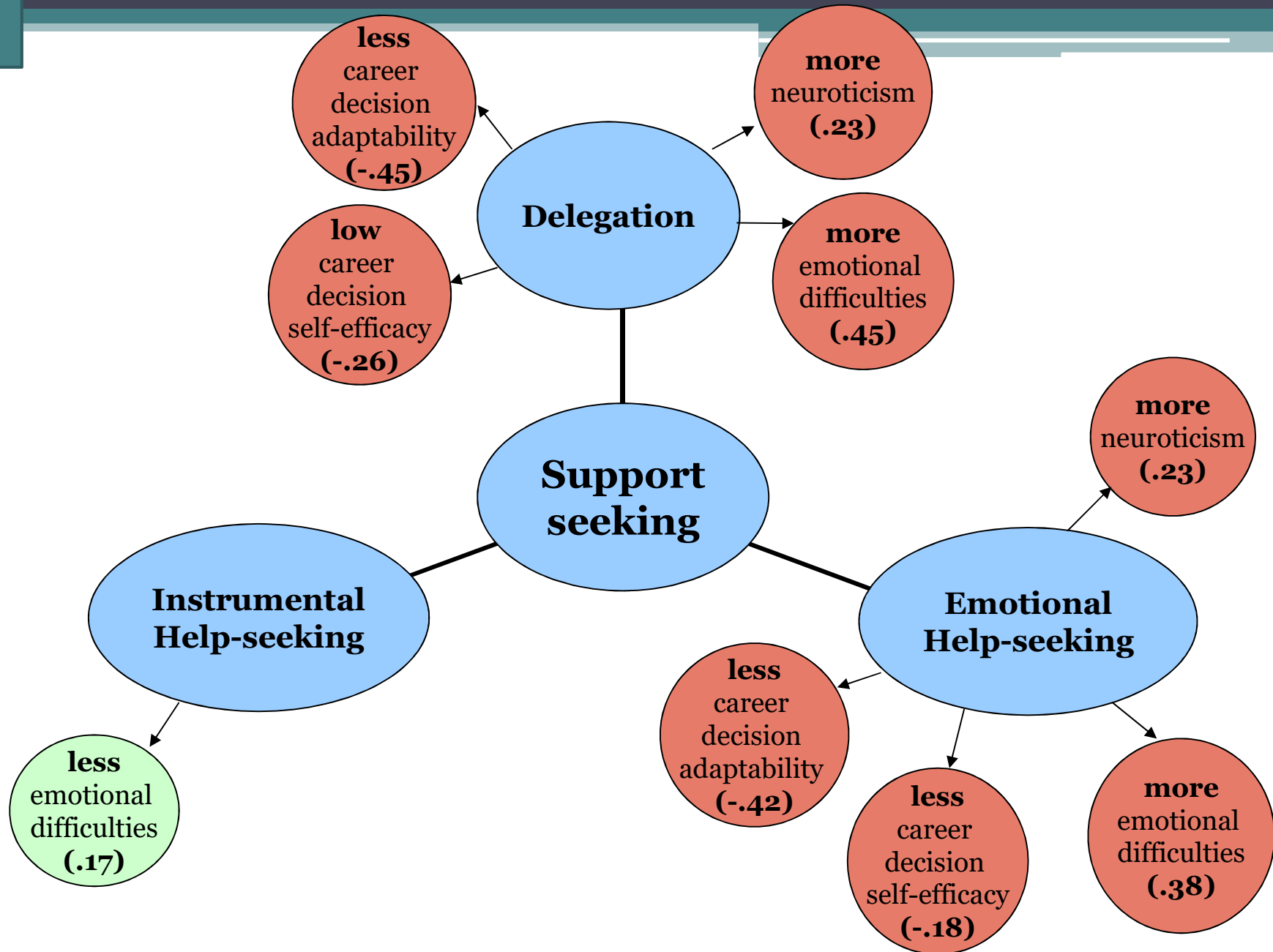
צעירים ($N=1295$) בני 18-30 המתלבטים בבחירת תחום לימודים ומקצוע, אשר מילאו את השאלונים באתר "כיוונים לעתיד".

כלים

- דרכי התמודדות עם קשיים בבחירת תחום לימודים ומקצוע (SCCI)
- פרופיל קבלת החלטות בבחירת תחום לימודים ומקצוע (CDMP)
- קשיים רגשיים ואישיותיים בקבלת החלטות בבחירת תחום לימודים ומקצוע (EPCD)
- תחושת מסוגלות לבצע החלטות קריירה (CDSE)
- שאלון אישיות "חמשת הגדולים" (BFI)

Lipshits-Braziler, Gati, & Tatar (2017). Strategies for coping with career indecision: Convergent, divergent, and incremental validity. *Journal of Career Assessment*, in press.





מחקר 3- היעילות הנתפסת של דרכי התמודדות

בעיני צעירים ויועצים תעסוקתיים

משתתפים

✓ 254 מתלבטים בבחירת מקצוע (73% נשים, גיל ממוצע 22)

✓ 36 יועצים תעסוקתיים מומחים (31 נשים, 20 שנות וותק בייעוץ)

כלים

■ דרכי התמודדות עם קשיים בבחירת תחום לימודים ומקצוע
(SCCI)

■ שאלון היעילות הנתפסת של דרכי התמודדות (1- כלל לא יעיל, 9- יעיל מאוד)

Lipshits-Braziler, Tatar, & Gati (2017). The effectiveness of strategies for coping with career indecision: Young adults' and career counselors' perceptions. *Journal of Career Development*, in press.

תוצאות

- תפיסות היעילות של הצעירים לגבי דרכי התמודדות
מאד דומות לאלו של היועצים ($r=.98$).
- למרות שדרכי התמודדות פרודוקטיביות נתפסו
כיותר יעילות, הצעירים השתמשו בהן פחות ($d > 0.45$)
 $(1.12 >$
- למרות שדרכי התמודדות לא פרודוקטיביות נתפסו
כפחות יעילות, הצעירים השתמשו בהן יותר ($d > 0.21$)
 $(1.47 > d$

מחקר 4 - תוקף ניבוי של דרכי ההתמודדות



אילו דרכי ההתמודדות תורמות ל-:

✓ התקדמות בתהליך קבלת ההחלטה

✓ ירידה בקשיים בבחירת מקצוע

משתתפים

מדידה 1: 282 תלמידי מכינה הקדם-אקדמית שמילאו את השאלונים בתחילת השנה.

מדידה 2: 251 (89%) שמילאו את השאלונים פעם נוספת לקראת סוף שנת הלימודים. מתוכם 61% היו גברים, גיל ממוצע 23.

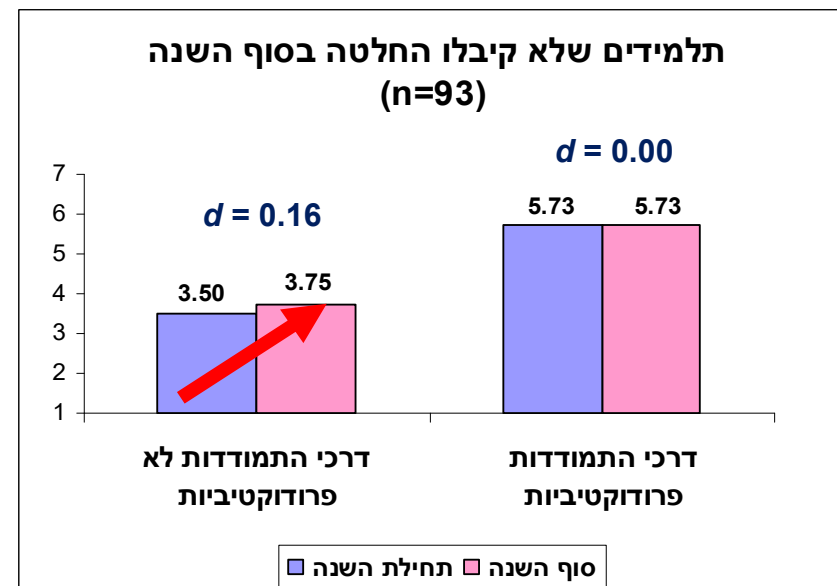
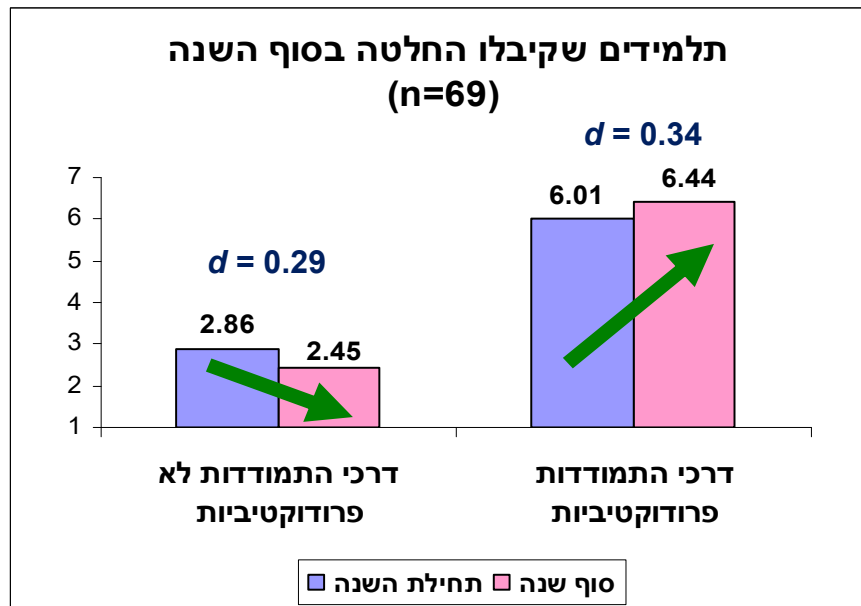
○ הנתונים של 90 תלמידים שידעו מה הם רוצים ללמוד כבר בתחילת השנה (וגם בסופה) לא נכללו בעיבודים.

Lipshits-Braziler, Tatar, & Gati (2015). Strategies for coping with career indecision: Concurrent and predictive validity. *Journal of Vocational Behavior*, 91, 170-179.

תוצאות

■ הירידה בשימוש בדרכי התמודדות **לא פרודוקטיביות** תורמת לירידה ברמת הקשיים לקראת סוף שנת הלימודים ($\beta = .46$).

■ השינוי בשימוש בדרכי התמודדות **פרודוקטיביות** **ולא פרודוקטיביות** הבחין בין אלה שקיבלו לבין אלה שלא קיבלו את ההחלטה בסוף השנה $Wilk`s \lambda = .84, \chi^2 = 28.3, p < .001, \text{canonical } r = .41$



מסקנות והשלכות

- הצעירים מודעים אילו דרכי התמודדות הן יעילות ואילו פחות.
- למרות מודעותם הם עדיין משתמשים בדרכי התמודדות לא פרודוקטיביות.
- בעוד שדרכי התמודדות לא פרודוקטיביות הן אכן לא יעילות (מנבאות יותר קשיי ההחלטה וגם מעכבות את הצעיר בתהליך הבחירה), לא ניתן לקבוע חד-משמעי את מידת יעילותן של דרכי התמודדות פרודוקטיביות או דרכים של חיפוש עזרה.
- לכן, בתהליך הייעוצי מומלץ ללמד את הצעירים טכניקות להפחתת השימוש באסטרטגיות לא פרודוקטיביות (ולא רק לעבוד על העצמת הטכניקות הפרודוקטיביות, כמו חיפוש מידע, פתרון בעיות וכו').