



⊗ שם הכלי: שאלון התקשרות ECRS (Experiences in Close Relationships Scale)

⊗ פותח בשנת: 1988, על ידי: בראקן ועמיתיו (Brannen, Clark & Shaver, 1988).

⊗ תורגם לעברית בשנת: 2000, על ידי: מיקולינסר ופולריאן (2000).

1	מטרת הכלי	מטרת השאלון היא לבחון ממדים של חרדה והימנעות בהתקשרות אצל מבוגרים בקשר לרגשות, מחשבות והתנהגות בסיטואציה של יחסים עם אנשים משמעותיים.
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	הורים, סבים וסבתות לילדים עם נכות אינטלקטואלית
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	ההתקשרות בשאלון זה מבטאת על ידי שני מימדים - הימנעות (פריטים אי זוגיים) וחרדה (פריטים זוגיים). פריטי מימד החרדה כוללים משפטים כגון: "אני מודאג מכך שאנטש", "אני דואג לגבי מערכת היחסים שלי". ציון גבוה במימד זה מעיד על חרדה גבוהה בהתקשרות. לעומת זאת, הפריטים של מימד ההימנעות כוללים משפטים כגון: "קשה לי להיות תלוי באנשים אחרים", "אני מנסה להמנע מלהתקרב יותר מידי לאנשים אחרים". ציון גבוה במימד ההימנעות מצביע על נטייה גבוהה להימנע מקשר קרוב עם אחרים. הציון במדדים אלה נעשה על פי ממוצע הערכות הפריטים בכל מדד. כך שטווח הציונים הוא 1 עד 7, ככל שהציון גבוה יותר הנבדק מאופיין ברמה גבוהה יותר של חרדה או הימנעות בהתקשרות.
6	סוג סולם המדידה	סולם ליקרט. בהיגדים השונים הנבדק מתבקש לדרג את עצמו בסקלה שבין 1-7 ביחס למידת הסכמתו עם ההיגדים (1 = מאוד לא מסכים/ה, 7 = מאוד מסכים/ה).
7	סוג הפריטים בכלי	פריטי דירוג
8	אורך הכלי	השאלון המקורי מורכב מ 36 פריטים. במחקר של צור-שורץ (2013) נעשה שימוש בגרסה המקוצרת המורכבת מ 24 פריטים, מתוכם 12 מבטאים את מימד ההימנעות ו 12 את מימד החרדה.
9	מהימנות	מחברי השאלון מדווחים על אלפא של קרונברך = 0.82 לגבי מימד החרדה ו- 0.83 לגבי מימד ההימנעות. במחקר של צור-שורץ (2013) במדד ההימנעות בדור ההורים אלפא

של קרונבך 0.82 ובמדד החרדה 0.86. בדור הסבים נמצאה אלפא של קרונבך = 0.80 במדד ההימנעות ו- 0.89 במדד החרדה.		
השאלון תוקף על ידי מיקולינסר ופלוריאן (2000) במדגם ישראלי.	<b>תקיפות</b>	10

**רשימת מחקרי קרן של"ם אשר עשו שימוש בכלי:**

שם המחקר	מק"ט
דנית צור- שוורץ (2013). צמיחה אישית בקרב הורים וסבים וסבתות לילדים עם נכות אינטלקטואלית, תרומתן של אוריינטציית ההתקשרות, יחסי משפחה ותמיכה חברתית. עבודת גמר המוגשת כמילוי חלק מהדרישות לקבלת התואר "מוסמך האוניברסיטה" בבית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וגבי וייספלד, אוניברסיטת בר-אילן, בהנחיית: דר' ליאורה פינדלר.	564

### שאלון התקשרות ECRS

Brannen, Clark & Shaver, 1988

המשפטים שלפניך מתייחסים לאיך אתה מרגישה במערכות יחסים קרובות עם אנשים אחרים.  
 במשפטים אלה המונח "אנשים אחרים" מתייחס לאנשים הנמצאים ביחסים קרובים אתך. אנו  
 מתעניינים בדרך שבה אתה חווה בדרך כלל מערכות יחסים. התייחסי לכל משפט ע"י דירוג עד כמה  
 אתה מסכימה או אינך מסכימה אתו, על ידי שימוש בסולם שלהלן:

מאד לא מסכימה							מאד מסכימה
1		2	3	4	5	6	7

1	2	3	4	5	6	7	1	אני מעדיפה לא להראות לאנשים כיצד אני מרגישה בפנים
1	2	3	4	5	6	7	2	אני מודאגת מכך שאנטש
1	2	3	4	5	6	7	3	אני מרגישה בנוח להיות קרובה לאנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	4	אני דואגת לגבי מערכות היחסים שלי
1	2	3	4	5	6	7	5	אני מתרחקת כאשר אנשים אחרים מתחילים להתקרב אלי
1	2	3	4	5	6	7	6	אני מודאגת שמא לאנשים אחרים לא יהיה איכפת ממני באותה מידה שבה לי איכפת מהם
1	2	3	4	5	6	7	7	אני מרגישה לא בנוח כאשר אנשים אחרים רוצים להיות קרובים אלי
1	2	3	4	5	6	7	8	אני מודאגת מכך שאאבד את האנשים הקרובים לי

1	2	3	4	5	6	7	9	אני לא מרגישה/ה בנוח להיפתח לאנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	10	הייתי רוצה שרגשותיהם של אנשים אחרים כלפי יהיו חזקים כמו רגשותיי כלפיהם
1	2	3	4	5	6	7	11	אני רוצה להתקרב לאנשים אחרים אבל אני ממשיכה/ה לסגת מהם
1	2	3	4	5	6	7	12	לעיתים קרובות אני רוצה להתמוג באופן מוחלט עם אנשים אחרים, וזה לפעמים מרחיק אותם ממני
1	2	3	4	5	6	7	13	אני נעשה/ית מתוח/ה כאשר אנשים אחרים מתקרבים אלי יותר מידי
1	2	3	4	5	6	7	14	אני חוששת/ת מלהיות לבד
1	2	3	4	5	6	7	15	אני מרגישה/ה נוח לחלוק את המחשבות והרגשות הפרטיים שלי עם אנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	16	הרצון שלי להיות מאד קרובה/ה, לעיתים מרחיק ממני אנשים
1	2	3	4	5	6	7	17	אני מנסה להימנע מלהתקרב יותר מידי לאנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	18	אני נזקקת/ת להרבה אישורים לכך שאני אהובה/ה על ידי אנשים הקרובים לי
1	2	3	4	5	6	7	19	אני מרגישה/ה שזה קל לי יחסית להתקרב לאנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	20	לפעמים אני מרגישה/ה שאני מכריחה אנשים אחרים להראות יותר רגשות ויותר מחויבות
1	2	3	4	5	6	7	21	קשה לי להיות תלויה/ה באנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	22	אינני מודאגת/ת לעיתים קרובות מדי מכך שינטשו אותי

1	2	3	4	5	6	7	אני מעדיפה/ה שלא להיות קרוב מדי לאנשים אחרים	23
1	2	3	4	5	6	7	אם אינני מצליחה לגרום לאנשים אחרים להראות בי עניין, אני נעשה/ית כועסת/ת או מתוסכלת/ת	24