

- ☼ שם הכלי: שאלון אוריינטציה התקשרות Experiences in close relationships scale  
 ☼ פותח בשנת: 1998 , על ידי: Brennan, Clark, & Shaver  
 ☼ תורגם לעברית בשנת: 2000 , על ידי: מיקולינסר ופולוריאן (2000)

1	מטרת הכלי	לבדוק עד כמה אדם נוטה להקשר או להימנע מקשר עם הסביבה ועד כמה הוא חרד בהקשר של היקשרות לאחר.
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	הורים/אמהות
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	בכל היגד משאלון זה הופקו שני מדדי התקשרות: 1. מדד ההימנעות (שאלה לדוגמא למימד ההימנעות: " אני מספרת לאנשים הקרובים לי הכול") 2. מדד החרדה (שאלה לדוגמא למימד החרדה: "אני מודאגת מכך שאנטש")  רמות נמוכות של חרדה והימנעות בהתקשרות מבטאות בטחון בהתקשרות. שני הממדים חושבו על פי ממוצע ההערכות של הפריטים בכל גורם, כפי שנעשה במחקר של Brennan et al (1998).
6	סוג סולם המדידה	סולם ליקרט בן 7 דרגות: הנבדקת התבקשה לדרג עצמה בסקאלה של 1 – 7 ביחס למידת הסכמתה עם אותו היגד (1 = מאד לא מסכימה, 7 = מאד מסכימה).
7	סוג הפריטים בכלי	פריטי דירוג
8	אורך הכלי	36 היגדים
9	מהימנות	במחקר שנערך על אמהות לתאומים-פגים ותאומים יחידאים שנולדו במועדם אלפא של קרונבאך במימד ההימנעות היתה 88. ואלפא של קרונבאך במימד החרדה היה 89. (Findler, Taubman-Ben Ari & Jacob, 2007). במחקר של יעקבי-קליין (2011) נמצאה עקיבות פנימית של 80. במימד ההימנעות ועקיבות פנימית של 88. במימד החרדה.
10	תקיפות	השאלון תורגם לצורך המחקר הנוכחי בשיטת Brislin Back

רשימת מחקרי קרן של"ם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
570	יעקובי קליין איילת (2011). תחושת הצמיחה האישית והאושר הסובייקטיבי של אימהות לנוכח נכונות התפתחותיות שונות של ילדן - תרומתן של התקשרות, תמיכה חברתית ותחושות אשמה ובושה. אונ' בר אילן. מנחה: ד"ר פינדלר ליאורה.

## שאלון אוריינטציית התקשרות

### Experiences in close relationships scale

Brennan, Clark, & Shaver, 1998

המשפטים שלפניך מתייחסים לאופן שבו את מרגישה במערכות יחסים קרובות עם אנשים אחרים. המונח 'אנשים אחרים' מתייחס לאנשים הנמצאים ביחסים קרובים אתך. אנו מותעניינים בדרך שבה את חווה בדרך כלל מערכות יחסים. התייחסי לכל משפט על ידי דרוג עד כמה את מסכימה או אינך מסכימה אתו, על ידי שימוש בסולם שלהלן:

מאוד לא מסכימה

מאוד מסכימה

1 2 3 4 5 6 7

מאוד לא מסכימה	מסכימה ולא מסכימה באותה מידה					מאוד מסכימה		
1	2	3	4	5	6	7		
1	2	3	4	5	6	7	1. אני מעדיפה לא להראות לאנשים אחרים 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 מתחילים להתקרב אלי	
1	2	3	4	5	6	7	6. אני דואגת שלאנשים אחרים לא יהיה אכפת ממני באותה מידה שבה לי אכפת מהם	
1	2	3	4	5	6	7	7. אני מרגישה לא נוח כאשר אנשים רוצים להיות קרובים אלי	
1	2	3	4	5	6	7	8. אני דואגת מכך שאאבד את האנשים הקרובים לי	
1	2	3	4	5	6	7	9. אני לא מרגישה נוח 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 לסגת מהם
1	2	3	4	5	6	7	12. לעתים קרובות אני רוצה להתמזג באופן מוחלט עם אנשים אחרים, וזה לפעמים מרחיק אותם ממני
1	2	3	4	5	6	7	13. אני נעשית מתוחה כאשר אנשים אחרים מתקרבים אלי יותר מדי
1	2	3	4	5	6	7	14. אני חוששת מלהיות לבד
1	2	3	4	5	6	7	15. אני מרגישה נוח לחלוק את המחשבות והרגשות הפרטיים שלי עם אנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	16. הרצון שלי להיות מאוד קרובה, לעתים מרחיק ממני אנשים
1	2	3	4	5	6	7	17. אני מנסה להימנע מלהתקרב יותר מדי לאנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	18. אני נזקקת להרבה אישורים לכך שאני אהובה על ידי אנשים הקרובים לי
1	2	3	4	5	6	7	19. אני מרגישה שקל לי יחסית להתקרב לאנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	20. לפעמים אני מרגישה שאני מכריחה אנשים אחרים להראות יותר רגשות ויותר מחויבות
1	2	3	4	5	6	7	21. קשה לי להיות תלויה באנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	22. אינני דואגת לעתים קרובות מדי מכך שינטשו אותי
1	2	3	4	5	6	7	23. אני מעדיפה שלא להיות קרוב מדי לאנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	24. אם אינני מצליחה לגרום לאנשים אחרים להראות בי עניין, אני נעשית כועסת או מתוסכלת
1	2	3	4	5	6	7	25. אני מספרת לאנשים הקרובים לי הכל
1	2	3	4	5	6	7	26. אני מרגישה שאנשים אחרים אינם רוצים להתקרב כפי שאני הייתי רוצה
1	2	3	4	5	6	7	27. בדרך כלל אני דנה בבעיות ובדאגות שלי עם אנשים הקרובים לי

1	2	3	4	5	6	7	28. כאשר אני לא מעורבת במערכת יחסים, אני מרגיש חרדה וחוסר בטחון מסוים
1	2	3	4	5	6	7	29. אני מרגישה נוח להיות תלויה באנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	30. אני נעשית מתוסכל כאשר אנשים אחרים לא נמצאים אתי במידה בה הייתי רוצה שיהיו
1	2	3	4	5	6	7	31. לא אכפת לי לפנות לאנשים אחרים על מנת לבקש נחמה, עצה או עזרה
1	2	3	4	5	6	7	32. אני נעשית מתוסכלת אם אנשים אחרים אינם זמינים כאשר אני זקוקה להם
1	2	3	4	5	6	7	33. זה עוזר לפנות לאנשים אחרים ברגעים שאני זקוקה להם
1	2	3	4	5	6	7	34. כאשר אנשים אחרים אינם נותנים לי אישור, אני מרגישה ממש רע לגבי עצמי
1	2	3	4	5	6	7	35. אני פונה לאנשים אחרים בקשר להרבה דברים כולל נחמה ואישור
1	2	3	4	5	6	7	36. זה מעורר בי התנגדות כאשר אנשים קרובים לי מבליים זמן רחוק ממני



أكاديمية القاسمي - كلية أكاديمية للتربية

مכלلت אלקאסמי - مכלلة אקדמית