



## שאלון אסטרטגיות התמודדות

### כלי המחקר:

נבדק במחקר הנוכחי באמצעות נוסח מקוצר מתוך השאלון המקור (Coping Inventory to Stressful Situations - CISS) (ראה נספח 2), שתורגם לעברית (Lobal, Gilat & Endler, 1993). בשאלון 21 משפטים, והנבדק מתבקש לסמן על סולם ליקרט (1="הרבה מאוד ע"ד 5="בכלל לא") את עמדתו כלפי משפטים המאתרים התנהגויות, ת, המאפיינות אסטרטגיות התמודדות שונות. לדוגמה "אני לוקח פסק-זמן ומתרחק מהמצב" (אסטרטגיית המנעות), "מתמקד/ת בבעיה ומנסה לראות כיצד אני יכול/ה לפתור אותה" (התמודדות ממוקדת-בבעיה), "מרגיש/ה חרדה מכך שאינני יכול/ה להתמודד" (התמודדות ממוקדת-רגש).

בנוסח המקורי עבור תלמידים מתבגרים צעירים נמצאה מהימנות a קרונבך של 91. לאסטרטגיה ממוקדת-בעיה, 83. לאסטרטגיה ממוקדת-רגש ו-84. לאסטרטגיית הימנעות. עבור תלמידים בגיל ההתבגרות המאוחרת נמצאו ערכי מהימנות a לפי קרונבך של 90. לאסטרטגיה ממוקדת-בעיה, 88. לאסטרטגיה ממוקדת-רגש, 82. לאסטרטגיית הימנעות (Endler & Parker, 1990).

עבור הנוסח העברי נמצאה מהימנות a לפי קרונבך של 90. לאסטרטגיה ממוקדת-בעיה, 78. לאסטרטגיה ממוקדת-רגש ו-85. לאסטרטגיית הימנעות (Lobal, al, 1993). בנוסח המקורי נבדק תוקף השאלון בעזרת ניתוח-גורמים-תוקף תוכן, ובנוסף נבדק גם תוקף קריטריון מול שאלונים מקבילים (Endler & Parker, 1990).

במחקר הנוכחי נמצאה מהימנות a לפי קרונבך של 77. לאסטרטגיה ממוקדת-בעיה, 75. לאסטרטגיה ממוקדת-רגש, ו-73. עבור אסטרטגיית המונעות. כדי לקבל הבחנה בין שלושת אסטרטגיות ההתמודדות נערך ניתוח גורמים (נספח מס 3), וכדי שההבחנה תהיה גבוהה יותר נערכה לאחר מכן רוטציה אורטוגונלית כדי לצמצם את השונות המשותפות שהתקבלה בין הגורמים.

### ציון השאלון:

בשאלון שלושה סולמות: אסטרטגיית התמודדות ממוקדת-בעיה פריטים (2,6,8,10,12,15,18) אסטרטגיית התמודדות ממוקדת-רגש (פריטים 3,5,9,11,13,16,19) ואסטרטגיית התמודדות המנעות (1,4,7,14,17,20) עבור כל אחת מאסטרטגיות ההתמודדות מתקבל ציון ממוצע בין 1 ל-5, ולאחר הרוטציה האורטוגונלית מתקבל ציון תקן עבור כל פריט.



**ניתוח גורמים לשאלון אסטרטגיות התמודדות**

טעינות הגורמים				
מס' פריט	תוכן פריט	מיקוד פעיה	מיקוד רגש	המנעות
8	מחליט/ה על דרך פעולה ופועל/ת לפיה	64	13	03
12	עושה משהו כדי לשנות את המצב	64	12	02
15	חושב/ת על אירועולומד/ת מהשגיאות שלי	56	03	13
2	מתמקד/ת בבעיה ומנסה לראות כיצד אני יכול/ה לפתור אותה	54	19	00
18	חושב/ת על בעיה, הבעיה לפי שאגיב	53	04	02
10	פועלת להבין להבין טוב יותר את המצב	52	13	02
6	חושב כיצד בעיות בעבר	48	07	20
13	מאשים/ה את עצמי על שאינני יודע מה לעשות	08	58	06
11	נעשה/ית עצה/ניית מאוד, מוטרד/ת מאוד	08	57	01
5	מרגיש/ה חרדה מכך שאינני יכול/ה להתמודד	03	54	03
9	מאשים/ה את עצמי שהייתי מדי רגשני בקשר למצב	20	54	08
3	מאשים/ה את עצמי על שנכנסתי למצב הזה	15	51	03
16	מרגיש/ה שהלוואי ויכולתי לשנות מה שקרה ואיך שהרגשתי	29	46	02
19	חושב/ת על מה לא בסדר אצלי	39	41	05
1	אני לוקח/ת "פסק זמן" ומתרחק/ת מהמצב	01	11	05
20	מטלפן/ת לחבר/ה	22	03	63
17	הולך/ת לאכול או "לחטוף" מה שהוא קל	10	14	61
4	מפנק/ת את עצמי במאכל או חטיף שאהוב עלי	13	19	60
7	מבקר/ת חבר/ה	18	06	59
14	מבלה יותר מהרגיל בחברת אדם שקרוב אלי	32	08	54
	השונוות המוסברת של כל גורם :	43	32	28

הערה: הטעינות הגבוהה ביותר בכל פריט (מעל 0.4 ומעלה) מודגשת



### שאלון אסטרטגיות התמודדות

לפניך דרכי תגובה למגוון מצבים קשים, לוחצים או מעצבנים. לגבי כל אחד מהמשפטים הקף/הקיפי בעיגול עד כמה את/ה מתנהג כך במצבים כאלו, ממספר 1-5

בכלל לא				הרבה מאוד		
5	4	3	2	1	1	אני לוקח/ת "פסק זמן" ומתרחקת מהמצב
5	4	3	2	1	2	מתמק/ת בבעיה ומנסה לראות כיצד אני יכול/ה לפתור אותה
5	4	3	2	1	3	מאשים/ה את עצמי על שנכנסתי למצב זה
5	4	3	2	1	4	מפנק/ת את עצמי במאכל או חטיף אהוב עלי
5	4	3	2	1	5	מרגיש/ה חרדה מכך שאינני יכול/ה להתמודד
5	4	3	2	1	6	חושבת/ת כיצד פתרתי פעיות בעבר
5	4	3	2	1	7	מברק/ת חחבק/ה
5	4	3	2	1	8	מחליט/ה על דרך פעולה ופועל/ת לפיה
5	4	3	2	1	9	מאשים/ה את עצמי שהייתי מדי רגשן/ית בקשר למצב
5	4	3	2	1	10	פועל/ת להבין טוב יותר את המצב
5	4	3	2	1	11	נעשה/ית עצבני מאוד, מוטרד מאוד
5	4	3	2	1	12	עושה משהו כדי לשנות את המצב
5	4	3	2	1	13	מאשים/ה את עצמי על שאינני יודע מה לעשות
5	4	3	2	1	14	מבלה יותר מהרגיל בחברת אדם שקרוב אלי
5	4	3	2	1	15	חושבת/ת על אירוע ולומד/ת מהשגיאות שלי
5	4	3	2	1	16	מרגיש/ה שהלוואי ויוכלתי לשנות את מה שקרה ואיך שהרגשתי
5	4	3	2	1	17	הולך/ת לאכול או "לחטוף" משהו "קלי"
5	4	3	2	1	18	חושבת/ת על הבעיה לפני שאגיב
5	4	3	2	1	19	חושבת/ת על מה שלא בסדר אצלי
5	4	3	2	1	20	מטלפן/ת לחבר/ה