

# וויסות רגשות

קלאבר, 2013

# הקשר בין בעיות שינה לוויסות רגשי בקרב פעוטות ערבים ויהודים בני שנתיים

שרון לוכסמבורג קלאבר

עבודות גמר מחקרית (תזה) המוגשת כמילוי חלק מהדרישות  
לקבלת התואר "מוסמך האינבירסטה"

אוניברסיטה חיפה  
הפקולטה למדעי החברה  
החוג לפסיכולוגיה

ספטמבר, 2013

## 2.2.2 שאלונים

### 2.2.2.1 שאלון וויסות רגשות (ERC-Emotion Regulation Checklist)

שאלון זה הינו שאלון דיווח הורי בעל 24 פריטים, המקודדים על סולם של 4 דרגות (1- נדיר\ לעולם לא, 4- כמעט תמיד). השאלון בודק וויסות רגשי של ילדים ובוחן שני גורמים באמצעות שני תתי סולמות. תת סולם אי יציבות לשליליות המורכב מ- 15 פריטים המייצגים היעוד גמישות, מצב רוח לא יציב, ואפקט שלילי לא מווסת (פריטים לדוגמה: "חווה שינויים קיצוניים במצב הרוח" ו"סביר שיהיו לו התפר נציות זעם או התקפי זעם"). תת סולם וויסות רגשי כולל 8 פריטים המתארים הבעות רגשיות התואמות את הסיטואציה ומודעות עצמית רגשית (פריטים לדוגמה: "מסוגל להגיד כשהוא מרגיש עצב, כעס, פחד או חשש" ו"מגיב באופן חיובי כאשר ילד אחר ניגש אליו בצורה חברית או ניטרלית"). פריט אחד מהשאלון אינו נטען על אף אחד מתתי הסולמות.

מהימנותו הפנימית של תת סולם אי יציבות\ שליליות נבדקה באמצעות Alpha Cronbach וערכה היה  $\alpha=0.96$ . גם מהימנותו הפנימית של תת סולם וויסות רגשי נבדקה באמצעות Alpha Cronbach וערכה  $\alpha=0.83$ . שני תתי הסולמות נמצאו בקורלציה גבוהה זה עם זה  $(\rho < .001, r = -.50)$ . השאלון מניב גם ציון וויסות רגשות כללי, המתייחס לוויסות וחוסר וויסות. הציון מחושב על ידי הפיכת כל הפריטים השליליים בשאלון וחישוב ממוצע לכל 24 הפריטים, כך שציון גבוה יותר משמעו יכולת וויסות טובה יותר. מהימנותו הפנימית של ציון זה נבדקה גם היא באמצעות Alpha Cronbach וערכה היה  $\alpha=0.89$ .

(1997, Shields & Cicchetti).

במחקר הנוכחי השאלון תורגם לעברית (ראה נספח ב") וערבית בהליך מקובל של תרגום ותרגום חזרה, כמו גם נבדקה מהימנותם הפנימית של תתי הסולמות ושל הציון הכללי באמצעות Alpha Cronbach, הן לנבדקים הערבים והן לנבדקים היהודים. ערך מהימנותו הפנימית של ציון וויסות רגשות כללי היה  $\alpha=0.70$  עבור הנבדקים הערבים ו-  $\alpha=80$  עבור הנבדקים היהודים. השמטת פריטים לא היה  $\alpha=0.70$  עבור הנבדקים הערבים ו-  $\alpha=0.76$  עבור הנבדקים היהודים. גם כאן השמטת פריטים לא העלתה באופן משמעותי את נתוני המהימנות. ערך מהימנותו הפנימית של תת סולם וויסות רגשי היה  $\alpha=0.56$  עבור הנבדקים הערבים ו-  $\alpha=0.61$  עבור הנבדקים היהודים (לאחר המשטת פריט 15).

יש לציין כי שתי אימהות יהודיות ושתי אימהות ערבית לא השלימו את שאלון ה ERC, כך שקודדו שאלוניהם של 32 נבדקים יהודים ו- 33 נבדקים ערבים.

### 2.2.2.2. שאלון התנהגות פעוטות (ECBQ- Early Childhood Behavior Questionnaire)

שאלון ההתנהגות לגיל הרך הינו שאלון דיווח הורי הכולל 201 פריטים המקודדים על סולם של 7 נקודות (1- אף פעם, 7- תמיד) . במחקר הנוכחי נעשה שימוש בגרסה המקוצרת של שאלון זה המכילה 36 פריטים .

שאלון זה נועד להעריך את הטמפרמנט של פעוטות בני 18 עד 36 חודשים בעזרת שלושה גורמים המורכבים מ-18 תתי סולמות. גורם אפקטיביות שלילית , המכיל 12 פריטים , מורכב מוסלמות אי נוחות , פחד , עצב, תסכול, ביישנות, רגישות סנסורית ויכולת הרגעות ( הטעון שלילית לגורם זה) (פריטים לדוגמה: " כאשר ילדך מבקש דבר מה ואת אומרת לו "לא" , האם הוא מגיב בהתקף זעם?" ו- "כאשר הוא נסער , האם ילדך נוטה לבכות ליותר מ-3 דקות, גם כאשר מנחמים אותו?" ) . הגורם השני גבוהה , חברותיות , וציפייה חיובית (פריטים לדוגמה : " כאשר נאמר לו כי מבוגרים שהוא אוהב עומדים לבקר , האם ילדך נוטה להתרגש מכך?" ו- "כאשר הוא משחק בחוץ עם ילדים אחרים , האם נראה שילדך הינו אחד מהילדים הפעילים ביותר?" ) . הגורם השלישי , וויסות רגשי, מכיל אף הוא 12 פריטים ומורכב רצון בחום וקירבה לאחרים ויכולת למקד קשב (פריטים לדוגמה : "כאשר את מחזיקה את ילדך בחיקך , האם הוא נוטה להתכרבל ולהתאים את עצמו לגופך?" ו- " כאשר אומרים לו "לא" , האם ילדך מפסיק את הפעילות האסורה?" ) שלושת הגורמים מחושבים על ידי הפיכת כל הפריטים ההופכים וחישוב ממוצע לכל הפריטים המרכיבים מסוים (Putnam, 2006, Gartstein & Rothbart) .

המהימנות הפנימית של שלושת הגורמים נבדקה באמצעות Alpha Cronbach וערכה היה  $\alpha = 0.72$  עבור גורם האפקטיביות השלילית,  $\alpha = 0.75$  עבור גורם המוחצנות ו-  $\alpha = 0.74$  עבור גורם הוויסות הרגשי . גורם האפקטיביות השלילית וגורם המוחצנות נמצאו בקורלציה זה עם זה ( $r = .08$  ,  $p < .05$ ) , כמו גם גורם המוחצנות עם גורם הוויסות הרגשי ( $r = -.19$  ,  $p < .01$ ) . גורם האפקטיביות השלילית וגורם הוויסות הרגשי לא נמצאו בקורלציה זה עם זה ( $r = -.02$  ,  $p > .10$  , Putnam & Rothbart, 2006) .

במחקר הנוכחי השאלון תורגם לעברית (ראה נספח ג") וערבית בהליך מקובל של תרגום ותרגום חזרה ונבדקו נתוני המהימנות הפנימית של שלושת הגורמים באמצעות Alpha Cronbach , עבור הנבדקים הערבים והיוהדים בנפרד . ערך מהימנותו הפנימית של גורם האפקטיביות השלילית היה  $\alpha = 0.59$  עבור הנבדקים הערבים ו-  $\alpha = 0.58$  עבור הנבדקים היוהדים (לאחר השמטת פריט 17) . ערך מהימנותו הפנימית של גורם המוחצנות היה  $\alpha = 0.62$  עבור הנבדקים הערבים ו-  $\alpha = 0.52$  עבור הנבדקים היוהדים ( לאחר השמטת פריט 36) . ערך המהימנות הפנימית של גורם הוויסות הרגשי היה  $\alpha = 0.71$  עבור הנבדקים הערבים ו-  $\alpha = 0.73$  עבור הנבדקים היוהדים . השמטת פריטים לא העלתה באופן משמעותי את נתוני המהימנות. יש לציין כי שתי אימהות יהודיות ושתי אימהות ערביות לא השלימו את שאלון ה- ECBQ, כך שקודדו שאלוניהם של 32 נבדקים יהודים ו- 33 נבדקים ערבים .

### 2.2.2.3 שאלון שינה לפעוט (BISQ – Brief Infant Sleep Questionnaire)

שאלון זה הינו שאלון שינה כללי בו ההורה נשאל על דפוסי השינה – ערות של הפעוט , כפי שהם מאפיינים אותו בדרך כלל. השאלון מתייחס למשתנים הבאים : 1. סידור השינה של הילד (מיקום) 2. שעת ההרדמות 3. משך זמן ההרדמות 4. אופן ההרדמות 5. חלוקת התפקידים בין האם לאב בתהליך ההשכבה ובמהלך היקיצות הליליות 6. משך השינה הממוצע בלילה ובמהלך היום 7. מספר היקיצות הליליות 8. משך הזמן שהילד ער בממוצע בלילה 9. המידה בה השינה ולא ההרדמות נתפסה כבעייתית [סולם של 5 נקודות (1- זו לא בעיה כלל , 5- בעיה קשה)] 10. משתנים פיזיולוגיים (נחירות וכדומה).

השאלון תוקף ומדדיו נמצאו בקורלציה גבוהה עם מדדי יומני שינה (שעת הרדמות  $r=0.61$  ; מספר התעוררויות  $\rho < 0.0001$ ,  $r = 0.83$ ) ועם מדדי אקטיגרף (שעת הרדמות  $r=0.54$

$\rho < 0.0001$ ; מספר התעררויות  $r=0.42$ ,  $\rho < 0.0001$ ). גם מהימנות מבחן חוזר נמצאה גבוהה (0.95to  $r=0.81$ ) (Sade' 2004).

במחקר הנוכחי נעשה שימוש בגרסה הערבית של השאלון (נראה נספח ד"), אשר תורגם בנוסף גם לערבית בהליך מקובל של תרגום ותרגום חזרה . כמו כן, נעשה שימוש רק בפריטים הרלוונטיים להפרעה בהרדמות וברציפות השינה (הכוללות קשיי השכבה , קשיי הרדמות ויקיצות מרובות), מאחר והיא נפוצה ביותר בילדות המוקדמת . הפריטים הם : משך זמן ההרדמות , משך השינה הממוצע בלילה ובמהלך היום, מספר היקיצות הליליות , משך הזמן שהילד ער בממוצע בלילה והמידה בה השינה \ או ההרדמות נתפסה כבעייתית בעיני האם.

יש לציין כי אם יהודייה אחת לא השלימה את שאלון השינה , כך שקודדו שאלוניהם של 33 נבדקים יהודים ו- 35 נבדקים ערבים.

## נספח ה' : טופס הסכמת השתתפות בניסוי

### החוג לפסיכולוגיה

### אינוברסיטת חיפה

תודה על התעניינותך ונכונותך להשתתף במחקר שלנו. מטרת המחקר היא לבחון שיטות חיברות והתנהגות חברתית ורגשית בקרב ילדים. במחקר נעזר במספר שיטות לאיסוף נתונים: ראיון, תצפיות בבית ובמעבדה, יומן ושאלונים. כ-80 משפחות ייקחו חלק במחקר זה, כל משפחה תקבל גמול בעבור השתתפותן: ילדך יקבל צעצוע ואתה תקבלי 200 שקלים.

יחד עם ילדי הנני מסכימה להשתתף במחקר זה. אני מאשרת כי הנני בן 18 שנים ומעלה. בחתימת על הסכם הנני מבין ומאשרת את התנאים הבאים:

- פרויקט מחקר זה אושר על ידי ועדת המחקר האנושי (קובץ מספר: 1-134150: תאריך תפוגה דצמבר 2012)
- להשלמת המחקר אתה וילדך נדרשים להשתתף בתצפית ביתית בת 45 דקות תצפית זו תתועד בוידאו. בנוסף תבצע תצפית בת 45 במעבדה שתתועד גם כן. כמין כן תתבקשי להשתתף בראיון ולמלא שאלונים (כ-60 דקות) וכן לרשום אפיזודות רגשיות של ילדך בחוברת היומן שהכינו החוקרים.
- המחקר במעבדה כולל פעילויות שונות אשר מטרתן לעורר תגובות רגשיות שונות של ילדך (למשל. ההנאה תסכול)
- ניתן לסיים ו\ או להפסיק את השתתפותכם בכל עט במהלך המחקר.
- הסודיות של הרשומות הוא סמוך ובטוח והשמות לא יופיעו על אף אחד מהמסמכים שנאספו.

הריני מאשרת כי אוניברסיטת חיפה יכולה להשתמש במידע שנאסף בהשתתפותי במחקר זה למטרות מחקר והוראה. הנני מבין ששמי וזהותי לא יחשפו מעבר לרשומות של מנהל המחקר, וכן יישארו חסויים אלא אם כן אשר את שימושן מעבר לכך.

ראיון השמע המוקלט ימחק 6 חודשים מאוחר יותר. חומר הוידאו הדיגיטלי של תצפית המעבדה יאוחסן ישירות במחשב תחת חשבוני. הקלטת תצפית הבית תאוחסן ב-DVD ותשמור גם במחשב תחת חשבוני. תקליטורי ה-DVD יישמרו במגירה נעולה ולאחר חמש שנים ההקלטות יושמדו.

במידה ויש לך שאלות בנוגע למחקר, אנא, צרו עמנו קשר

ב\_\_\_\_\_

במידה ויש לך שאלות לגבי זכותך בתוך משתתפת במחקר של אוניברסיטת חיפה, נא ליצור קשר עם \_\_\_\_\_

שם: \_\_\_\_\_ חתימה: \_\_\_\_\_

תאריך: \_\_\_\_\_ שם הילד: \_\_\_\_\_

**נספח ו' : שאלון פריטים אישיים**

נבדק \_\_\_\_\_ תאריך \_\_\_\_\_

1. מין הילד: זכר/ נקבה
2. גיל הילד בחודשים: \_\_\_\_\_
3. תאריך הלידה של הילד (יום\חודש\שנה): \_\_\_\_\_
4. גיל האם: \_\_\_\_\_
5. כמה ילדים יש לך: \_\_\_\_\_
6. מה המין של ילדייך: \_\_\_\_\_
7. מה הגילאים של ילדייך: \_\_\_\_\_

8. מהו מצבך המשפחתי?
  1. ( ) נשואים ראשונים
  2. ( ) נשואה מחדש
  3. ( ) גרושה
  4. ( ) אלמנה
  5. ( ) רווקה
9. כמה נפשות מתגוררות בבית? \_\_\_\_\_

10. מהי רמת ההשכלה הגבוהה ביותר שרכשת?

1. ( ) לא למדתי כלל
2. ( ) חינוך בבית ספר יסודי
3. ( ) חינוך על יסודי
4. ( ) לימודי מקצוע טכני לעסקי בבתי ספק מקצועיים
5. ( ) לימודים גבוהים תואר ראשון אותם לא סיימתי
6. ( ) לימודים גבוהים תואר ראשון
7. ( ) לימודים גבוהים תואר שני
8. ( ) לימודי דוקטורט

11. מהי ארץ הלידה שלך? \_\_\_\_\_ שנת העלייה? (במידה הצורך) \_\_\_\_\_

12. מהי ארץ המוצא של אימך? \_\_\_\_\_

13. מהי ארץ המוצא של אביך? \_\_\_\_\_

14. האם את עובדת? כן/לא

15. אם כן, האם את עובדת במשרה מלאה או חלקית? מלאה/ חלקית

16. מהו סוג עבודתך?

1. ( ) חקלאית

2. ( ) מלאכה או מסחר
3. ( ) בתעשייה\ יצור
4. ( ) מסחר (קמעונות \ סחירה בסיטונאות)
5. ( ) בשירותים פיננסיים (בנק, ביטוח . נלד"ך)
6. ( ) בשירות הציבורי (מקומילממשלת)
7. ( ) בסקטור אחר או עצמאי

17. המשכורת הממוצעת במשק היא 8,777 ₪ . האם משכורתך?

1. הרבה מתחת לממוצע
2. מתחת לממוצע
3. ממוצע
4. מעל הממוצע
5. הרבה מעל הממוצע

18. מהו מצבך האקונומי לפי הערכתך ? אנא מקמי את עצמך על פני סקאלה זו:

1	2	3	4	5
נמוך	בינוני-נמוך	בינוני	בינוני-גבוהה	גבוהה

**אם יש לך בן זוג או בעל, אנא עני על השאלות הבאות :**

19. מהי רמת ההשכלה הגבוהה ביותר שרכש בן זוגך? ( ) לא למדתי כלל

1. ( ) לא למד בכלל
  2. ( ) חינוך בבית ספר יסודי
  3. ( ) חינוך על יסודי
  4. ( ) לימודי מקצוע טכני לעסקי בבתי ספק מקצועיים
  5. ( ) לימודים גבוהים תואר ראשון אותם לא סיים
  6. ( ) לימודים גבוהים תואר ראשון
  7. ( ) לימודים גבוהים תואר שני
  8. ( ) לימודים דוקטורט
20. מהי ארץ הלידה של בן זוגך? \_\_\_\_\_ שנת העלייה?(במידה ורלבנטי)
21. מהי ארץ המוצא של אימו לבן זוגך? \_\_\_\_\_
22. מהי ארץ המוצא של אביו של בן זוגך? \_\_\_\_\_
23. האם בן זוגך עובד? כן \ לא
24. אם כן, האם הוא עובד במשרה מלאה או חלקית ? מלאה\ חלקית



25. מהו סוג עבודתו ?

1. ( ) חקלאית
2. ( ) מלאכה או מסחר
3. ( ) בתעשייה\ ייצור
4. ( ) מסחר (קמעונות \ סחירה בסיטונאות)
5. ( ) בשירותים פיננסיים ( בנק, ביטוח, נדל"ך)
6. ( ) בשירות הציבורי ( מקומי \ממשלתי)
7. ( ) בסקטור אחר או עצמאי

26. המשכורת הממוצעת במשק היא 8.777 ש"ח . האם משכורתך:

1. הרבה מתחת לממוצע
2. מתחת לממוצע
3. ממוצע
4. מעל הממוצע
5. הרבה מעל הממוצע

## נספח ב " : שאלון ERC:

(הוראות לאם: ) בבקשה העריכי את ההצהרות הבאות בהתייחסות להתנהגות ילדך באירועים ספציפיים או באשר להתנהגותו הכללית .

נדרו לעולם לא	לפעמים	לעיתים קרובות	כמעט תמיד		
1	2	3	4	הוא ילד עליז.**	1.
1	2	3	4	חווה שינויים קיצוניים במצב הרוח.*	2.
1	2	3	4	מגיב באופן חיובי כאשר מבוגרים ניגשים אליו בצורה חברית או ניטראלית.*	3.
1	2	3	4	עובר בקלות מפעילות אחת, לא הפוך כועס, חרד, נסער, מרוגש יתר-על- המידה כאשר מחליף פעילויות.*	R 4.
1	2	3	4	מתגבר במהרה כאשר נסער או לא מאושר.*	5.
1	2	3	4	מתוסכל בקלות.*	6.
1	2	3	4	מגיב באופן חיובי כאשר ילד אחר ניגש אליו בצורה חברית או ניטראלית.**	7.
1	2	3	4	סביר שיהיו לו התפרצויות זעם או התקפי זעם.*	8.
1	2	3	4	מסוגל להמתין עבור מה שהוא רוצה.*	R 9.
1	2	3	4	ראייה של אחרים לא מאושרים נותנת לו הנאה.*	10.
1	2	3	4	יכול לשמור על התרגשות תחת שליטה.*	11.
1	2	3	4	מייבב בנוכחות מבוגרים או נצמד אליהם.***	12.
1	2	3	4	סביר שיהיו לו התפרצויות אנרגיה והתרגשות שמפריעה.*	13.
1	2	3	4	מגיב בכעס כשמבוגר מציב גבולות.*	14.
1	2	3	4	מסוגל להגיד כשהוא מרגיש עצב, כעס, פחד, או חשש.**	15.
1	2	3	4	נראה עצוב או ללא אנרגיה.**	16. R
1	2	3	4	כשילדך מנסה לשחק עם אחרים, הוא מרוגש יתר על המידה.*	17. #
1	2	3	4	כשילדך מנסה לשחק עם אחרים, הוא נראה ללא רגשות.**	18. R
1	2	3	4	כאשר ילד אחר מנסה באופן חברי או ניטראלי לגרום לילדך לשחק, הוא מגיב צורה שלילית.*	19.
1	2	3	4	כאשר ילד אחר מנסה באופן חברי או איטראלי לגרום לילדך לשחק, הוא אימפולסיבי: עושה דברים ללא מחשבה.*	20.
1	2	3	4	כאשר ילד אחר מנסה באופן חברי או ניטראלי לגרום לילדך לשחק, הוא שותף לרגשות אחרים: מראה דאגה כשאחרים מצוברחים או לא מאושרים.**	21.

1	2	3	4	22	כאשר ילד אחר מנסה באופן חברי או ניטראלי לגרום לילדך לשחק , הוא מציג התרגשות או התלהבות שמצערת או מפריעה לאחרים.*
1	2	3	4	.23	כשילד אחר מגיב בצורה אגרסיבית כלפיי ילדך, הוא מגיב כפי שמצופה (לדוגמה, מביע כעס , פחד, תסכול , מצוקה אך לא מחזיר באגרסיה). **
1	2	3	4	.24	כאשר ילדך מנסה לגרום לאחרים לשחק , הוא מראה רגשות שליליים (כעס, פחד, תסכול, מצוקה)*

\* תת סולם אי יציבות \ שליליות # הפריט לא נכלל בניתוח מטעמי מהימנות

\*\* תת סולם וויסות רגשי

\*\*\* לפי ניתוח גורמים פריט זה אינו נטען על אף אחד מתתי הסולמות .