

ויסות רגשי

ערין ח'יר עאמר, 2012

**ויסות רגשי וסגנונות היקשרות כפונקציה של יחס הורה מותנה ויחס
הורה תומך באוטונומיה בקרב מתבגרים ערבים .**

עדין ח'יר עאמר

**עבודת גמר מחקרית (תזה) המוגשת כמילוי חלק מהדרישות
לקבלת התואר " מוסמך האוניברסיטה "**

**אוניברסיטת חיפה
הפקולטה למדעי החברה
החוג לפסיכולוגיה**

אוקטובר , 2012

שיטה

נבדקים

המדגם כלל 177 תלמידים בכיתות ט' באותו בית ספר מהם 49 דרוזים , 26 נוצרים ו- 102 מוסלמים , מתוכם 79 בנים ו- 98 בנות . ראה טבלה 1. טווח הגילאים של התלמידים הוא 14-15 שנים .

טבלה מס' 1 : נתוני המדגם

אחוזים	סה"כ	דת			
		מוסלמים	נוצרים	דרוזים	
44.63%	79	41	12	26	מגדר בנים
55.37%	98	61	14	23	בנות
100%	177	102	26	49	סה"כ
	100%	57.6%	14.7%	27.7%	אחוזים

כלל התלמידים גרים באותו כפר בצפון הארץ . הרציונל מאחורי בחירת האוכלוסייה השייכת לכפר הוא שהחשיפה של האוכלוסייה לתרבות המערבית היא נמוכה בהשוואה לאוכלוסיית העיר ולכך ניתן להניח שהסגנון המסורתי בחינוך הילדים פחות מושפע מערכים תרבותיים שונים .

מכשירים

תפיסת יחס הורי מותנה ותומך באוטונומיה נמדדה בעזרת שני שאלונים , אחד בתחום של פחד ושני בתחום של כעס .

אסטרטגיות הוריות בתחום של פחד נבדקו באמצעות " שאלון התניית יחס הורי – מצבי חרדה " של בן דוד , (2010) (ראה נספח 1) שבעזרתו ניתן להעריך את תפיסת היחס ההורי כיחס הורי מותנה לעומת יחס הורה תומך באוטונומיה . השאלון מתבסס על שאלונים קודמים בתחום שמדדו שימוש בפרקטיקות הוריות (רוט , 2004 , שביט-מילר , 2009) . הכלי הוא שאלון דיווח עצמי הכולל 4 פריטים הבודק את שלושת הפרקטיקות ההוריות למצבי חרדה : יחס הורי מותנה שלילית , יחס

הורי מותנה חיובית , ויחס הורי תומך באוטונומיה ופריטים הנוגעים לעירור של תחושות אשמה מצד האם כלפי הילד בעת שהוא חש או מבטא תחושות לחץ וחרדה . הציון לכל פריט נע על סולם מ-1 "מאד לא נכון לגבי " ל-7 "מאד נכון לגבי" . לצורך המחקר הנוכחי השאלון התייחס רק למצבי חרדה וכמו כן הושמט הסולם המודד תחושות עירור אשמה מצד האם כלפי הילד וזאת משום שהוא מתייחס לעולם תוכן שאינו רלוונטי למחקר הנוכחי . לאחר ההשמטה , השאלון כלל שלושה סולמות . סולם התמיכה באוטונומיה מורכב מ-11 הפריטים הבאים :

4,9,10,11,14,19,22,25,28,31,33 . דוגמא לפריט בסולם זה : " אם (או כאשר) אני מראה חרדה או אומר שאני מרגיש כך , אימי מנסה להבין את הסיבות לחרדה שלי " . על פי המחקר המקורי (בן דוד , 2010) דווח על מהימנות אלפא של קרובנך שהינה 0.82 . סולם התנייה שלילית מורכב מ-13 הפריטים הבאים : 1,3,5,7,12,15,17,20,23,26,29,32,34 . דוגמא לפריט מסולם זה : " אם (או כאשר) אני חרד ומראה את זה , אני מרגיש שאימא נותנת לי פחות יחס ותשומת לב " . בהתאם למחקר המקורי מהימנות אלפא של קרובנך הינה 0.92 . סולם התנייה חיובית הורכב מ-11 הפריטים הבאים : 2,6,8,13,16,18,21,24,27,30,35 . דוגמא לפריט זה : " אם (או כאשר) אני חרד מאד ומצליח להסתיר את זה , אני מרגיש

שאמי מעריכה אותי יותר בזכות זה " . המחקר המקורי דווח על מהימנות אלפא של קרובנך 0.94 . לפי הנחיות המחברים , לכל משתתף חושב ציון לכל אחת מהפרקטיקות הנפרד על ידי חישוב ממוצע הפרטים הנוגעים לכל סולם . במחקר הנוכחי , נמצאה לסולם תמיכה באוטונומיה מהימנות אלפא קרובנך 0.827 , לסולם התנייה שלילית מהימנות אלפא קרובנך 0.867 , ולסולם התנייה חיובית מהימנות אלפא קרובנך 0.852 .

שאלון שימוש באסטרטגיות הוריות – מצבי כעס של אילות, (2008) (ראה נספח 2) : כלי זה בודק שימוש האם בשלושת האסטרטגיות ההוריות : יחס הורי תומך באוטונומיה , יחס הורי מותנה חיובית , ויחס הורי מותנה שלילית בתחום של כעס . הכלי הוא שאלון דיווח עצמי הכולל 19 פריטים . לגבי על פריט הנבדקים דרו את המידה בה הוא מתאר את תפיסותיהם לגבי עמדת האם ביחס להופעת כעס על פני סולם דרגות שנע בין – 1 (לא מסכים בכלל) ועד 6 (מסכים מאד) . הפריטים בשאלון המקורי מתייחסים לתפיסת הנבדק את מידת השימוש של האם בילדותו בכל אחת מהאסטרטגיות הוריות . לצורך המחקר הנוכחי הפריטים בשאלון התייחסו לזמן הווה משום שאוכלוסיית המחקר שלנו הם מתבגרים שעודם גרים עם ההורים ומושפעים מאסטרטגיות ההוריות המופעלות על ידי הוריהם . דוגמא לפריט בשאלון המקורי " בילדותי

הרגשתי כשאני מתפרץ על אמא בכעס , היא תהייה פחות סבלנית אליי באותו רגע " , דוגמא לשינוי הניסוח במחקר בנוכחי " כאשר אני מתפרץ על אמא בכעס , היא תהייה פחות סבלנית וחמה אלי באותו רגע " . בשאלון המקורי לכל משתתף חודש ציון לכל אחת מהפרקטיקות בנפרד על ידי חישוב מיצוע הפריטים הנוגעים לכל פרקטיקה . השאלון כלל שלושה סולמות שכל אחד מודד שימוש באסטרטגיה הורית . בדומה למחקר המקורי , במחקר הנוכחי , סולם המודד אסטרטגיה הורית של תמיכה הורית כלל 6 הפריטים הבאים : 4,7,10,12,16,18 . לדוגמא : " אני מרגיש כאשר אני מראה שאני כועס או אומר שאני כועס , אימי תנסה להבין את הסיבות לכעס " . אסטרטגיה של יחס הורי מותנה שלילית כללה 8 הפריטים הבאים : 1,2,3,5,6,8,13,14 . לדוגמא : " אמא תהיה מאד מאוכזבת ממני אם אני אראה כעס או אומר שאני כועס " . ואסטרטגיה של יחס הורי מותנה חיובית כללה 5 הפרטים הבאים : 9,11,15,17,19 . לדוגמא : " כאשר אני כועס ולא מראה את הכעס שלי , אימי גורמת לי להרגיש שאני יכול להיות גאה בהתנהגות שלי ובעצמי " . מניתוח גורמים של השאלון המקורי התקבלו שלושה גורמים עם ערך עצמי (Eigenvalue) הנע בין 3.07 ל- 4.2 . הגורמים שהופקו מסבירים 61.5% מהשונות . מהימנות הסולמות נבחנה באמצעות מדד אלפא קרובנד הנע בין 0.91 ל-0.86 . במחקר הנוכחי , נמצאה לסולם אסטרטגיה הורית של תמיכה באוטונומיה מהימנות אלפא קרובנד 0.782 , לסולם אסטרטגיה של יחס הורי מותנה שלילית מהימנות אלפא קרובנד 0.776 , ולסולם אסטרטגיה של יחס הורי מותנה חיובית מהימנות אלפא קרובנד 0.747 .

המשתנה סגנון הויסות הרגשי נמדד על ידי שני מכשירים , אחד בתחום של פחד והשני בתחום של כעס .

שאלון ויסות רגשי במצבי חרדה של בן דוד , (2010) (ראה נספח 3) הינו שאלון דיווח עצמי שנועד להעריך סגנון ויסות רגשי במצבי חרדה ולחץ הלקוח ממחקרם של Assor, Israeli-Halevi & Roth,2009 . השאלון כלל 19 פריטים המשקפים את שלושת סגנונות הויסות הרגשי . לגבי כל פריט הנבדקים דרגו את המידה בה הוא מתאר את תחושותיהם ביחס להופעת חרדה ולחץ על פני סולם דרגות שנע בין 1 – (מאד לא נכון לגבי) ועד 7 (מאד נכון לגבי) . לכל משתתף חושב ציון לכל אחד מהסגנונות בנפרד על ידי מיצוע הפריטים הנוגעים לכל סגנון . לצורך המחקר הנוכחי השאלון יתייחס רק למצבי חרדה . סולם המודד סגנון ויסות אינטגרטיבי כולל 7 הפריטים הבאים : 3,6,9,12,15,18,19 . דוגמא לפריט : " במצבים

בהם אני מרגיש חרד , חשוב לי לנסות להבין מדוע אני מרגיש כך " .
במחקר המקורי (בן דוד , 2010) בקרב הסטודנטים התקבלה עבור סולם
זה מהימנות אלפא קרובת 0.77 . סגנון ויסות מדכא כולל 6 הפריטים
הבאים : 2,5,8,11,14,17 . פריט דוגמא : " כמעט תמיד אני משתדל לא
לתת ביטוי לתחושות חרדה שלי " . במחקר המקורי בקרב הסטודנטים
התקבלה עבור סולם זה מהימנות אלפא קרובת 0.81 . סגנון ויסות חסר
כולל 6 הפריטים הבאים : 1,4,7,10,13,16 . פריט דוגמא : " כאשר אני
חרד , בדרך כלל אני מרגיש שיש לי מעט מאד שליטה על ההתנהגות שלי
" . במחקר המקורי בקרב הסטודנטים התקבלה עבור סולם זה מהימנות
אלפא קרובת 0.84 . במחקר הנוכחי , נמצאה לסולם סגנון ויסות
אינטגרטיבי מהימנות אלפא קרובת 0.710 , לסולם סגנון ויסות מדכא
מהימנות אלפא קרובת 0.706 , ולסולם סגנון ויסות חסר מהימנות אלפא
קרובת 0.685 .

שאלון ויסות רגשי במצבי כעס של אילות , (2008) (ראה נספח 4) הינו
שאלון דיווח עצמי המתייחס ליכולת הויסות הרגשי במצבי כעס . הסולם
כולל 15 פריטים המשקפים את שלושת סגנונות הויסות הרגשי . לגבי כל
פריט הנבדקים דרגו את המידה בה הוא מתאר את תחושותיהם ביחס
להופעת כעס על פני סולם דרגות שנע בין 1 – (לא מסכים בכלל) ועד 6
(מסכים מאד) . השאלון כולל שלושה סלומות כאשר כול סולם מתייחס
לסגנון ויסות רגשי . סגנון ויסות אינטגרטיבי כולל 6 הפריטים הבאים :
3,6,8,10,12,15 . לדוגמא " במצבים בהם אני מרגיש כעס , חשוב לי
לנסות להבין ברצינות את המקורות לכעס שלי " . סגנון ויסות מדכא
כולל 4 הפריטים הבאים : 1,5,9,14 . לדוגמא : " בכל מצב אני מעדיף לא
לבטא את תחושת הכעס שלי " . סגנון ויסות חסר כולל 5 הפריטים
הבאים : 2,4,7,11,13 . לדוגמא : " קשה לי לשלוט בכעס שלי , והוא יוצא
החוצה בדרכים שאני לא מרגיש טוב לגביהן " . מניתוח הגורמים של
השאלון במחקרה של אילות (2008) נמצא כי המשתתפים הבחינו באופן
ברור בין שלושת דפוסי הויסות . התקבלו שלושה גורמים עם ערך עצמי
(Engenvalue) הנע בין 2.53 ל-2.84 . הגורמים שהופקו מסבירים %53.16
מהשונות . מהימנות הסולמות נבחנה באמצעות מדד אלפא קרובת הנע
בין 0.80 ל-0.72 . במחקר הנוכחי , נמצאה לסולם סגנון ויסות
אינטגרטיבי מהימנות אלפא קרובת 0.732 , לסולם סגנון ויסות מדכא
מהימנות אלפא קרובת 0.559 , ולסולם סגנון ויסות חסר מהימנות אלפא
קרובת 0.761 .

שאלון היקשרות בבגרות – Experiences in close relationships

5(inventory ECR (Brennan , Clark & Shaver , 1998) (ראה נספח

השאלון כולל 36 פריטים המודדים רגשות ועמדות כלפי יחסים קרובים עם האחר. השאלון כולל שני סולמות בני 18 פריטים כל אחד, המייצגים את שני הגורמים של הימנעות (פריטים אי זוגיים) וחרדה (פריטים זוגיים) וחרדה (פריטים זוגיים). השאלון כלל עשרה פריטים הפוכים והם : 3,15,19,22,25,27,29,31,33,35. הציון לפריט נע על סולם דרגות הנעות מ-1 " מאוד לא מסכים " ל-7 " מאד מסכים ". פריט דוגמא מהמימד של הימנעות : " אני מרגיש לא בנוח כאשר אנשים אחרים רוצים להיות קרובים אליי ". ופריט דוגמא מהמימד של חרדה " אני נזקק להרבה אישורים לכך שאני אהוב על ידי אנשים הקרובים לי ". במחקר המקורי, נמצאה קורלציה בין שני הגורמים $r=0.11$ ושני הגורמים ביחד מסבירים 62.8% מהשונות. על פי דיווח החוקרים (Brennan et al. , 1998) השאלון מסווג את הנבדקים לארבעה דפוסי היקשרות על פי הממוצעים של הנבדקים בשני המימדים של חרדה והימנעות. כמו כן, המהימנות של סולם החרדה הינו $a=0.91$ ולסולם ההימנעות $a=0.94$. במקור המחקר בדק את דפוסי ההיקשרות עם הפרטנר בקשר רומנטי עם זאת ניתן להשתמש בשאלון ולבחון יחסים קרובים. הממדים הרומנטיים והמדדים של היחסים עם עמיתים נמצאו קשורים כך ש- $X^2[9]=1049.07, p<0.0001$ (Brennan et al., 1998).

השאלון כלל את ההוראות הבאות : " המשפטים הבאים מתייחסים לאיך אתה מרגיש במערכות יחסים קרובות עם אנשים אחרים. המונח " אנשים אחרים " מתייחס לאנשים הנמצאים ביחסים קרובים איתך. אנו מתעניינים שבדרך שבה אתה חווה מערכות יחסים בדרך כלל. קרא כל משפט בעיון וסמן עד כמה אתה מסכים עמו כל פי המדרג הבא : סולם תשובות מ-1 (מאד לא מסכים) ל-7 (מאד מסכים). על פי הוראות המחברים, הציון לכל משתתף התקבל על ידי מיצוע הפריטים השייכים לכל גורם בנפרד. החלוקה של המשתתפים לארבע הקטגוריות של ההיקשרות בהתבסס על חישוב חציונים וחלוקה לפי ארבעת הסיווגים של שני המימדים חרדה והימנעות כדלקמן : משתתפים שקיבלו ערכים נמוכים במימד חרדה והימנעות השתייכו לסגנון " בטוח ", משתתפים שקיבלו ערכים גבוהים בשני המימדים השתייכו לסגנון " חרד – נמנע ". משתתפים שקיבלו ערך גבוהה בחרדה ונמוך בהימנעות השתייכו לסגנון "

חרד" ואילו שקיבלו ערך נמוך בחרדה וגבוה בהימנעות השתייכו לסגנון " נמנע " . ראה טבלה 2 .

טבלה 2 : חלוקה לסגנונות ההיקשרות

נמוך מערך החציון	גבוה מערך החציון	מימד חרדה
		מימד הימנעות
נמנע	חרד – נמנע	גבוה מערך החציון
בטוח	חרד	נמוך מערך החציון

בהתאם לחלוקה זו , קבוצת ההיקשרות הבטוחה כללה 49 נבדקים (22.7%) , קבוצת ההיקשרות החרדה כללה 42 נבדקים (24.3%) קבוצת ההיקשרות הנמנעת כללה 39 נבדקים (22%) , וקבוצת ההיקשרות הנמנעת – חרדה כללה 46 הנבדקים (26%) .

במחקר הנוכחי נמצאה מהימנות אלפא קרובת לגורם החרדה 0.847 . עבור מימד ההימנעות , נמצאה מהימנות אלפא קרובת 0.694 כאשר פריט Temp31 (משתנה החש לפריט 31 הנחשב שאלה הפוכה) נמצא בקורלציה שלילית עם שאר הפריטים של המימד והוצאתו משפרת את המהימנות של המימד . לאחר בדיקה חזרת של הערכים המוקלדים וחיפוש יסודי ומעמיק בתשובות הניתנות על ידי המשתתפים נמצא , שככל הנראה , התרגום של הפריט לערבית הינו בעייתי משום שחלק מהנבדקים הבינו את הפריט במשמעות הפוכה מהרצוי . פריט 31 אומר " לא איכפת לי לפנות לאנשים אחרים כדי לבקש עזרה " כאשר פריט זה הינו פריט הפוך למימד ההימנעות . חלק מהתלמידים במחקר שלנו הבינו את התרגום הערבי של המונח " לא איכפת לי " במובן של " לא מעניין אותי לפנות לאנשים אחרים כדי לבקש עזרה " . מסקנה זו התקבלה משום שהערכים שהתקבלו עבור פריט זה נמצאו בקדר שלישי עם שאר הפריטים ההפוכים עבור אותו מימד . לאחר ההשמטה של הפריט נמצאה מהימנות אלפא קרובת 0.730 (בנספח 5 מופיע התרגום המתוקן של הפריט) . מתאם פירסון בין סולם החרדה לסולם ההימנעות (לאחר ההשמטה של פריט 31) היה חיובי ומובהק ($r=0.243$, $p<0.01$) .

הליך

לשם העברת המחקר בקרב תלמידים בכיתות ט' נדרש אישור מטעם לשכת המדען הראשי של משרד החינוך . לאחר קבלת ההיתר פנינו

לתלמידי כיתות ט' בבית ספר חטיבת ביניים בכפר מעורב שגרים בו שלוש העדות : דרוזים , נוצרים , ומוסלמים . בכל כיתה ניתן הדבר אודות המחקר ומטרותיו והובטח להם כי תשמר האנונימיות של התשובות הניתנות והחומר הנאסף יישמר לצורכי מחקר בלבד . כמו כן , חולקו לתלמידים מכתבי פנייה להורים שמטרתם יידוע ההורים לגבי המחקר ומטרותיו והן מתן אפשרות להבעת התנגדות להשתתפות בנם/בתם במחקר (ראה נספח 6) . הוסבר לתלמידים שניתנת להורים תקופה של 10 ימים במהלכה הם זכאים להתנגד על ידי חתימה על נוסח המצורף למכתב והעברתו למזכירות . בנוסף , עודכנו התלמידים בתאריך הצפוי לביצוע המחקר . חשוב לציין , שמתוך כלל התלמידים ארבעה הורים התנגדו להשתתפות בניהם במחקר ועל כן תלמידים אלה לא הורשו להשתתף במחקר כפי שפורסם .

לאחר שניתנה תקופת זמן להורים כדי להחליט לגבי ההשתתפות בניהם במחקר לכל כיתה הקדשנו שיעור אחד לשם מילוי השאלונים . בתחילת השיעור ניתן הדבר קצר ומתומצת אודות המחקר והוסבר לתלמידים שהם רשאים לא להשתתף במחקר ואף בשלב כלשהו במהלך מילוי השאלונים הם חשים אי נוחות , הם רשאים להספיק את השתתפותם וכי לא יופעל עליהם שום לחץ מצידנו . כל תלמיד קיבל חוברת שאלונים . בנוסף , חוברת השאלונים כללה הקדמה ובה הייתה התייחסות לנושא המחקר , הדגשת זכות הבחירה להשתתף במחקר והשמירה על האנונימיות , הנחיות כלליות למילוי , ומלות תודה אודות ההסכמה ליטול חלק במחקר .

מבחינת סדר הצגת השאלונים בחוברת הסדר כלל : " הקדמה , שאלון ויסות רגשי במצבי חרדה , שאלון היקשרות בבגרות , שאלון התניית יחס הורי המצבי חרדה , שאלון שימוש באסטרטגיות הוריות במצבי כעס , שאלון ויסות רגשי במצבי כעס .

לצורכי המחקר הנוכחי כל השאלונים תורגמו לערבית בשיטת Back Translation על ידי מתרגם מקצועי וזאת כדי לוודא את טיב התרגום .

נספחים :

מס' נבדק : _____

שלום רב ,

אנו מודים לכם מאד על השתתפותכם במחקר , הנערך במסגרת לימודי לתואר שני בפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה בהנחייתו של פרופ' יוחנן אשל , שמטרתו לסייע בהבנת יחסים קרובים אצל התלמידים .
לפניכם חוברת המכילה שאלונים המתייחסים למחשבות ורגשות שלכם . הזמן הדרוש למילואם הוא כחצי שעה .

המחקר הוא **אנונימי** . שמכם לא יופיע על הטופס . כמו כן , **תשובותיכם יישמרו בסודיות** וישמשו רק למטרת המחקר . לצורך המחקר חשוב מאד שתענו על השאלונים ברצינות ובכנות ותמלאו את כל הפריטים בשאלונים . כאשר לעתים תמצאו כי תשובתכם מורכבת , אנא בחרו בתשובה הקרובה ביותר להרגשתכם ברגע הקריאה . זכרו כי אין תשובות נכונות או לא נכונות .

חשוב לציין כי אין חובת השתתפות ואתם זכאים להחליט לא להשתתף במחקר . כמו כן , אם בשלב כלשהו במהלך המילוי אתם חשים אי נוחות , אתם רשאים להפסיק את השתתפותכם .

היענותכם חשובה לנו ומהווה תרומה חיונית להצלחת המחקר .

תודה לכם מאד על שיתוף הפעולה

ערין חיר – עאמר

מין : זכר / נקבה

דת : מוסלמי / נוצרי / דרוזי

שאלון ויסות רגשי – חרדה של בן דוד, 2010

גרסה בערבית

الاستمارة الاتية تتعلق برودود فعلك المختلفة في حين تعرضك لوضع مثير للخوف . لكل ردة فعل يوجد سلم من 1-7 . 1 (ابدأ غير صحيح بالنسبة الي) وحتى 7 (صحيح بالنسبة الي) . الرجاء الإشارة الى الرقم المعبر بصورة جيدة عن ردة فعلك . الرجاء الإجابة عن كل الأسئلة . تذكر انه لا توجد إجابة صحيحة او خاطئة لذلك الرجاء الإشارة الى الجواب المعبر بصوره جيدة عن ردة فعلك .

7	6	5	4	3	2	1
صحيح جداً بالنسبة الي	صحيح بالنسبة الي	صحيح الي حدٍ ما بالنسبة الي	صحيح وغير صحيح بنفس الدرجة	غير صحيح الي حدٍ ما بالنسبة الي	غير صحيح بالنسبة الي	ابدأ غير صحيح بالنسبة الي

7	6	5	4	3	2	1	1	يصعب علي السيطرة على خوفي ، فمشاعري الداخلية تظهر بأساليب لا تروق لي
7	6	5	4	3	2	1	2	أحاول ان لا اعبر مشاعر الخوف لدي تقريبا كل الوقت.
7	6	5	4	3	2	1	3	بالحالات التي اشعر بها بالخوف ، يهمني ان أحاول فهم السبب الذي يجعلني في حالة من الخوف
7	6	5	4	3	2	1	4	سيطرتي على تصرفاتي عندما أكون خائفا تقل بشكل عام
7	6	5	4	3	2	1	5	عندما اشعر بالخوف عادةً اخفي خوفي لكي لا يلاحظوا ذلك الاخرين
7	6	5	4	3	2	1	6	عادةً أحاول ان افهم أسباب خوفي عند شعوري بالخوف.
7	6	5	4	3	2	1	7	في أوقات متقاربة اتصرف بصورة متوترة وعصبية رغماً عني
7	6	5	4	3	2	1	8	أحاول ان اتجاهل مشاعر الخوف
7	6	5	4	3	2	1	9	تساعدني مشاعر الخوف أحيانا لفهم أمور هامه عن نفسي
7	6	5	4	3	2	1	10	في أوقات متقاربة خوفي يجبرني لتصرف بطريقة لا ترضيني
7	6	5	4	3	2	1	11	بكل حال انا افضل ان لا اعبر عن خوفي

7	6	5	4	3	2	1	أحيانا ساعدني التكلم عن مشاعر خوفي	12
7	6	5	4	3	2	1	عندما اشعر بالخوف ، فان الخوف يظهر علي حتى في أوقات غير ملائمة	13
7	6	5	4	3	2	1	انا لا اظهر خوفي للأشخاص الاخرين	14
7	6	5	4	3	2	1	أحيانا مشاعر الخوف التي تملكني تساعد بفهم أشياء عن الوضع الذي انا به	15
7	6	5	4	3	2	1	قدرتي على الأداء تضعف بشكل واضح عندما اشعر بالخوف	16
7	6	5	4	3	2	1	أحاول ان لا اعطي أهمية لمشاعر الخوف بداخلي	17
7	6	5	4	3	2	1	بالحالات التي اشعر بها بالخوف ، أحاول ان افهم معنى ذلك بالنسبة لنفسي ولوضعي	18
7	6	5	4	3	2	1	انا اقرر اذا اردت الإفصاح او عدم الإفصاح عن خوفي بالاعتماد على اهدائي حينها	19

שאלון ויסות רגשי – חרדה של בן דוד , 2010

השאלון הבא מתייחס לתגובות שונות שלך בעת חשיפה למצב מעורר חרדה . עבור כל תגובה מצוי סולם מ-1 (מאד לא נכון לגבי) ועד – 7 (מאד נכון לגבי) . אנא סמן/י את הספרה המבטאת בצורה הטובה ביותר את תגובותיך . אנא הקפד/י לענות על כל השאלות . זכור / זכרי , אין תשובה נכונה או לא נכונה , לכן אנא סמנו את התשובה המבטאת בצורה הטובה ביותר את התגובות שלך .

7	6	5	4	3	2	1
מאד נכון לגבי	נכון לגבי	די נכון לגבי	נכון ולא נכון באותה מידה	די לא נכון לגבי	לא נכון לגבי	מאד לא נכון לגבי

7	6	5	4	3	2	1	קשה לי לשלוט בחרדה שלי ורגשותיי יוצאים החוצה בדרכים שאני לא מרגיש טוב לגביהן	1
7	6	5	4	3	2	1	כמעט תמיד אני משתדל לא לתת ביטוי לתחושות חרדה שלי	2
7	6	5	4	3	2	1	במצבים בהם אני מרגיש חרד , חשוב לי לנסות להבין מדוע אני מרגיש כך	3
7	6	5	4	3	2	1	כאשר אני חרד , בדרך כלל אני מרגיש שיש לי מעט מאד שליטה על ההתנהגות שלי	4
7	6	5	4	3	2	1	כשאני מרגיש חרד אני כמעט תמיד מסתיר זאת , כך שאחרים לא יבחינו בכך	5
7	6	5	4	3	2	1	כאשר אני חרד, אני בדרך כלל מנסה להבין את הסיבות לחרדה זו	6
7	6	5	4	3	2	1	לעתים קרובות אני מתנהג בצורה לחוצה או מתוחה גם כאשר אני לא רוצה להתנהג כך	7
7	6	5	4	3	2	1	אני מנסה להתעלם מרגשות של חרדה ..	8
7	6	5	4	3	2	1	לפעמים תחושות של חרדה עוזרות לי להבין דברים חשובים על עצמי	9
7	6	5	4	3	2	1	לעתים קרובות החרדה שלי סוחפת אותי להתנהג בדרך שאינני שלם איתה .	10

7	6	5	4	3	2	1	11	בכל מצב אני מעדיף לא לבטא את החרדה שלי
7	6	5	4	3	2	1	12	היו מקרים שדיבור על תחושות החרדה שלי עזר
7	6	5	4	3	2	1	13	כאשר אני חרד , אני מראה את החרדה שלי גם במצבים שלא מתאימים לכך
7	6	5	4	3	2	1	14	אני לא מראה חרדה לאנשים אחרים
7	6	5	4	3	2	1	15	לעתים רגשות חרדה שמתעוררים בי עוזרים לי להבין משהו על המצב בו אני נמצא
7	6	5	4	3	2	1	16	יכולת התפקוד שלי יורדת באופן משמעותי כאשר אני חש חרד
7	6	5	4	3	2	1	17	אני משתדל לא להתייחס לתחושות של חרדה שאני מרגיש בתוכי
7	6	5	4	3	2	1	18	במצבים בהם אני מרגיש חרדה , אני מנסה להבין מה זה אומר לי על עצמי או על מצבי
7	6	5	4	3	2	1	19	אני מחליט אם לבטא את החרדה שלי או לא בהתאם למטרות שלי באותה מצב

נספח 4

שאלון ויסות רגשי – כעס של אילות , 2008

גרסה בערבית

الاستمارة الاتية تتعلق بأفكارك ، اعتقاداتك وتصرفاتك بالنسبة للغضب . لكي تقرر مدى ملائمة التصريح لطريقة رؤيتك للأشياء ، حاول ان تفكر كيف تشعر او تفكر اغلب الوقت .

6	5	4	3	2	1
موافق كلياً	موافق كثيراً	موافق قليلاً	معارض قليلاً	معارض كثيراً	معارض كلياً

6	5	4	3	2	1	1	انا لا اظهر غضبي للأشخاص الاخرين
6	5	4	3	2	1	2	يصعب علي السيطرة على غضبي ، فيظهر بأساليب لا تروق لي
6	5	4	3	2	1	3	عادةً أحاول ان افهم أسباب غضبي عند شعوري بالغضب
6	5	4	3	2	1	4	سيطرتي على تصرفاتي عندما أكون غاضبا تقل بشكل عام
6	5	4	3	2	1	5	عندما اشعر بالغضب ، عادةً اخفي خوفاً لكي لا يلاحظوا ذلك الاخرين

6	5	4	3	2	1	هنالك أوقات بالحياة من المهم فيها ان نشعر بالغضب حتى لو لانه من الصعب تحمل تلك المشاعر	6
6	5	4	3	2	1	في أوقات متقاربة غضي بجري لتصرف بطريقة لا ترضيني	7
6	5	4	3	2	1	تساعدني مشاعر الغضب أحيانا لفهم أمور هامة عن نفسي	8
6	5	4	3	2	1	أحاول ان لا اعبر عن مشاعر الغضب لدي تقريبا كل الوقت	9
6	5	4	3	2	1	ان تقول لصديق وفي / قريب بأنك غاضب منه ، ممكن احيانا أن يساعد بإصلاح العلاقة	10
6	5	4	3	2	1	في أوقات متقاربة اتصرف بصورة غاضبة رغما عني	11
6	5	4	3	2	1	الحديث عن احساس الغضب عندي يكون مفيد أحيانا	12
6	5	4	3	2	1	قدرتي على الأداء تضعف بشكل واضح عندما اشعر بالغضب	13
6	5	4	3	2	1	بكل حال انا افضل ان لا اعبر عن غضيبي	14
6	5	4	3	2	1	بالحالات التي اشعر بها بالغضب ، من المهم بالنسبة لي ان أحاول بجدية فهم مصدر غضيبي	15

שאלון ויסות רגשי – כעס של אילות , 2008

השאלון הבא מתייחס למחשבות , אמונות והתנהגותיות שונות שלך בנוגע לכעס . על מנת להחליט אם ההיגד אופייני לדרך בה את/ה רואה את הדברים , נסה לחשוב איך אתה מרגיש או חושב רוב הזמן .

6	5	4	3	2	1
מסכים לגמרי	מסכים במידה רבה	מסכים במידה מועטה	מתנגד במידה מועטה	מתנגד במידה רבה	מתנגד לגמרי

6	5	4	3	2	1	1	אני לא מראה כעס לאנשים אחרים
6	5	4	3	2	1	קשה לי לשלוט בכעס שלי והוא יוצא החוצה בדרכים שאני לא מרגיש טוב לגביהן	2	
6	5	4	3	2	1	כאשר אני כועס , אני בדרך כלל מנסה להבין את הסיבות לכעס הזה	3	
6	5	4	3	2	1	כאשר אני כועס , בדרך כלל אני מרגיש שיש לי מעט מאוד שליטה על ההתנהגות שלי	4	
6	5	4	3	2	1	כשאני מרגיש כעס אני כמעט תמיד מסתיר זאת , כך שאחרים לא יבחינו בכך	5	

6	5	4	3	2	1	ישנן נקודות בחיינו שחשוב שניתן לעצמנו להרגיש כעס , אפילו אם קשה לשאת רגשות כאלו	6
6	5	4	3	2	1	לעתים קרובות הכעס שלי סוחף אותי להתנהג בדרך שאינני שלם איתה	7
6	5	4	3	2	1	תחושות של כעס עוזרות לי להבין דברים חשובים על עצמי	8
6	5	4	3	2	1	כמעט תמיד אני משתדל לא לתת ביטוי לתחושות כעס שלי	9
6	5	4	3	2	1	לומר לחבר טוב שאתה כועס עליו יכול לעתים לעזור לתקן את היחסים	10
6	5	4	3	2	1	לעתים קרובות אני מתנהג בצורה כועסת גם כאשר אני <u>לא</u> רוצה להתנהג כך	11
6	5	4	3	2	1	לעיתים , לדבר על תחושת הכעס שלי יכול להיות מועיל	12
6	5	4	3	2	1	יכולת התפקוד שלי יורדת באופן משמעותי כאשר אני חש כעס	13
6	5	4	3	2	1	בכל מצב אני מעדיף לא לבטא את הכעס שלי	14
6	5	4	3	2	1	במצבים בהם אני מרגיש כעס , חשוב לי לנסות להבין ברצינות את המקורות לכעס שלי	15