



إستمارة الضبط الذاتي

השאלון פותח במקור ע"י Rosenbaum (1980) במטרה לאמוד את ההבדלים האינדיבידואלים במיומנויות שליטה עצמית. השאלון בודק דיווח עצמי על שימוש בקוגניציות (למשל: הוראות עצמיות) ויישום אסטרטגיות של פתרון בעיות כדי להתמודד עם תגובות רגשיות ופיסיוולוגיות. השאלון הותאם לילדים, ע"י רוזנבאום ורונן (אצל: חממה, 1996), והוא כולל 32 פריטים, המבטאים פרמטרים שונים במיומנויות השליטה העצמית: דחיית סיפוקים, התגברות על כאב, יכולת תכנון, שימוש בהוראות עצמיות וכו'. על הנבדקים להעריך כל אחד מן הפריטים על סולם בן שש דרגות (1- "מאוד לא אופייני ליי" 2- "די לא אופייני ליי" 3- "קצת לא אופייני ליי" 4- "קצת אופייני ליי" 5- "אופייני ליי" 6- "מאוד אופייני ליי"). השאלון נבדק לפי סקלה הנעה בין (-3) לבין (3) נקודות, המציינות את המידה בה מעריך הנבדק את הפריט כמאפיין אותו. פריטים הפוכים: 4, 6, 8, 14, 17, 18, 26, 31, 32.

נתונים פסיכומטריים: השאלון נמצא תקף במספר מחקרים, למשל: תוקף מבנה בהקשר הלימודי נמצא בין תושייה נלמדת גבוהה להישגים במתמטיקה, דפוס ייחוס אפקטיבי ורמה נמוכה של חרדת בחינות (דהן-מזרחי, 1990). בבדיקת מהימנות השאלון אצל מבוגרים ומתבגרים (למשל: Rosenbaum, 1989), נמצאו רמות אלפא של קרונבאך גבוהות יחסית (0.87-0.85), בעוד שאצל ילדים נמצאו רמות נמוכות יותר (0.69-0.65). נמצא כי ככל שגיל הילד היה גבוה יותר, האלפא הייתה גבוהה יותר. (חממה, 1996). במחקר אגבאריה (2010) התקבל מקדם קרונבאך אלפא גבוה ($r=0.77$) עבור הגרסה הערבית.



استبيان

في الاستبيان التالي تظهر عبارات مختلفة، اقرأ كل جملة و حدد بأي مدى تلائمك. هناك بعض العبارات التي تصف حدثاً لم يحدث لك على الإطلاق، في هذه الحالة تخيل ماذا كنت ستشعر و كيف ستتصرف لو كنت في هذا الموقف. إذا كان ما ذكر في العبارة يلائمك كثيراً جداً ضع علامة عند الدرجة التي تناسبك. هنا لا يوجد إجابة صحيحة وإجابة غير صحيحة، ما يهم أن كل واحد يجيب بصدق بناءً على إحساسه الشخصي فقط. مهم جداً لنا إجابتك الشخصية لكل واحدة من العبارات التالية لكي نحصل على الصورة الحقيقية للبالغين و البالغات.

يشبهني كثيراً جداً	يشبهني بما فيه الكفاية	يشبهني قليلاً	لا يشبهني قليلاً	لا يشبهني بما فيه الكفاية	لا يشبهني كثيراً جداً	
3+	2+	1+	1-	2-	3-	1- عندما أقوم بعمل واجب منزلي مملًا، أنا أفكر في الجوانب الأقل ملاءمة في الواجب المنزلي وفي التفوق الذي سأحصل عليه نتيجة هذا العمل.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	2- عندما أكون بحاجة لإعطائي حقنة وأكون خائفاً، فإني أحاول أن أتصور شيء خيالي أو وهمي قبل الحقنة لأن هذا يساعدني على التغلب على خوفي وقت إعطائي الحقنة.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	3- عندما أكون بحاجة للذهاب للمرحاض و علي أن أنتظر حتى نهاية الدرس "الخصمة" فإني أحاول أن أفزع نفسي أنني قادر على أن أتحكم في نفسي وأن أضبظها و أسيطر عليها.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	4- لفترات قريبة صعب علي أن أتغلب بقواي الذاتية على المشاعر العصبية.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	5- عندما يكون مزاجي سيئ "حالة نفسية سيئة" أحاول أن أفكر في أشياء جيدة و حسنة تدخل السعادة و السرور إلي، أو أشياء سببت لي السعادة في السابق.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	6- إنني غير قادر عن التوقف عن التفكير في الأخطاء التي فعلتها في الماضي.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	7- عندما يكون عندي مشاكل مع أصدقائي فإني أحاول أن أفكر مقدماً "مسبقاً" و أن أستعد و أجهز كل الطرق للتغلب على هذه المشاكل.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	8- إنني بشكل عام أقوم بتنفيذ التزاماتي البيتية بسرعة أكثر و ذلك عندما يكون شخصاً ما واقفاً و يضغط علي لإنهاء هذا الالتزام و إتمامه.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	9- عندما لا أعرف الإجابة على سؤال واحد في الامتحان، فإني أنتقل للسؤال الذي يليه و أحاول ألا أكون متضايقاً من السؤال الذي لم أعرف إجابته.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	10- عندما أجد أنه من الصعب التركيز في القراءة، فإني أبحث عن كل الطرق و الوسائل المختلفة التي تزيد من التركيز في القراءة.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	11- عندما أستعد لتجهيز و عمل الواجب فإني أضع جانباً كل الأشياء التي لا تربطها علاقة مباشرة بالدروس.



3+	2+	1+	1-	2-	3-	12- عندما أحاول الابتعاد عن عادة سيئة فإنني أحاول أولاً أن أبحث عن الأسباب التي تؤثر على هذه العادة.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	13- عندما تكون لدي فكرة ما غير جيدة تقلقني وتزعجني فإنني أحاول أن أفكر في أشياء جيدة أخرى.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	14- لو كنت أقضم أظفاري لكنت سأحتاج مساعدة خارجية للتخلص من هذه العادة.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	15- عندما أكون في حالة نفسية سيئة فإنني أحاول أن أتصرف كما لو كنت في حالة نفسية جيدة و بذلك فإنني أتغلب على حالتي النفسية السيئة.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	16- أشعر بأني حزين فإنني أحاول أن أشغل نفسي في الأشياء التي تسبب السعادة لي.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	17- أنا أميل لتأجيل عمل أشياء أو أفعال غير طيبة حتى لو كنت قادراً على عملها اليوم.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	18- أنا بحاجة لمساعدة ناس آخرين للتخلص و الابتعاد عن العادات السيئة.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	19- عندما أجد صعوبة في الجلوس لعمل واجبي فإنني أبحث عن طرق و وسائل تساعدني على الجلوس و أن أعمل دروس "أقوم بواجبي".
3+	2+	1+	1-	2-	3-	20- عندما أشعر بألم في مكان معين في جسمي فإنني أحاول ألا أفكر بنفس الجزء أو المكان الذي يؤلمني.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	21- أنا راضي عن نفسي في اللحظة التي أبتح فيها بتغيير عادة غير جيدة.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	22- لكي أتغلب على خيبة الأمل و على المشاعر غير الطبيعية الناتجة عن فشل، فإنني أقول لنفسي بأن ما حصل ليس نهاية العالم و أنني أستطيع أن أغير الشيء الحاصل في المستقبل.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	23- عندما أشعر أنه بعد قليل سأنفجر في الصف أو أن أتصرف بدون منطق "عقل" فإنني أقول لنفسي توقف و فكر قبل أن تعمل.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	24- عندما أكون غاضباً و متضايقاً جداً من شخص ما فإنني أحسب ردي بالنسبة له بهدوء و بروح طيبة و بحذر
3+	2+	1+	1-	2-	3-	25- عندما أحتاج لاتخاذ قرار فإنني أحاول قبل ذلك أن أفحص و أبين لنفسي كل الطرق المتاحة التي لا تؤدي إلى اتخاذ قرار بشكل أهوج و متسرع.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	26- أنا أتجه للانشغال و ممارسة هوياتي (رسم - رياضة - قراءة - أشياء أخرى) حتى لو كان هناك أشياء مستعجلة يجب أن أقوم بها رغم أنها أقل متعة.



3+	2+	1+	1-	2-	3-	27- قبل أن أكتب فكرة "مقطوعة" فإنني أفكر في موضوع المقطوعة و أكتب لنفسي عناوين الموضوع "رؤوس أقلام".
3+	2+	1+	1-	2-	3-	28- في طريقي للمدرسة عندما أرى أنني سأتأخر عن الحصة فإنني أقول لنفسي بأن أهدأ و ليس هناك سبب في إدخال نفسي لحالة من الشد العصبي.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	29- عندما تقف أمامي عدة وظائف للتنفيذ أعود أن أضع نفسي خطة عمل مفصلة قبل أن أبدأ.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	30- عندما أكون جائعاً ولا يمكنني أن أتناول الطعام فإنني أحاول أن أفكر في أشياء أخرى غير مرتبطة بالأكل.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	31- لفترات قريبة أنا غير قادر على التغلب على أفكار غير طيبة التي تجعلني لا أستريح.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	32- عندما يكون هناك محادثة أو حوار في الفصل و لدي ما أقوله فإنني أنفجر "أنطلق" في وسط الحوار حيث أنه من الصعب علي الانتظار حتى يأتي دوري أو يعطوني الفرصة لأقول ما لدي.



שאלון התנהגות

בשאלון זה מופיעים משפטים שונים. קרא/י כל משפט וסמן/י באיזו מידה מה שכתוב בו דומה לך. יתכן שמשפט מתאר מקרה שלא קרה לך מעולם. במקרה זה, דמייך/י מה היית מרגיש/ה, ואיך היית מתנהג/ת, לו היית במצב זה. אם מה שכתוב במשפט מאוד דומה לך, הקף בעיגול את המילים "מאוד דומה לי". אם מה שכתוב בכלל לא דומה לך הקף בעיגול את המילים "מאוד לא דומה לי". אם המשפט די דומה לך, קצת דומה לך, או די דומה לך, הקף בעיגול את המילים הנכונות לגביך. אין כאן תשובות נכונות ובלתי נכונות. אנו מעוניינים שכל אחד יענה בכנות על פי הרגשתו האישית בלבד. חשובה לנו תגובתך האישית לכל אחד מן המשפטים כדי שנקבל את התמונה האמיתית על נערים ונערות בגילכם.

מאוד דומה לי	די דומה לי	קצת דומה לי	קצת לא דומה לי	די לא דומה לי	מאוד לא דומה לי		
3+	2+	1+	1-	2-	3-	1	כשאני עושה שעורי בית משעממים אני חושב על הצדדים הפחות משעממים של העבודה ועל הציון שאקבל עבורה בסוף.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	2	כשאני צריך לקבל זריקה ואני מפחד, אני מנסה לתאר בדמיוני לפני הזריקה כיצד אני מתגבר על הפחד שלי בזמן שאקבל את הזריקה.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	3	כאשר אני צריך ללכת לשירותים אך אני חייב לחכות לסוף השיעור, אני מנסה לשכנע את עצמי שאני מסוגל להתאפק.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	4	לעתים קרובות קשה לי להתגבר בכוחות עצמי על רגשות של מתח ועצבנות.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	5	כאשר יש לי מצב רוח רע אני מנסה לחשוב על דברים טובים שיכולים לשמח אותי או דברים שגרמו לי הנאה בעבר.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	6	אינני יכול להפסיק לחשוב על טעויות שעשיתי בעבר.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	7	כאשר יש לי בעיות עם החברים שלי אני מנסה לחשוב מראש ולתכנן כל מיני דרכים כיצד להתגבר על בעיות אלו.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	8	אני בדרך כלל ממלא מהר יותר את חובתי בבית או בבית הספר כשמישהו עומד ולוחץ עלי לגמור.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	9	כשאני לא יודע לענות על שאלה אחת במבחן חשוב, אני עובר לשאלה הבאה ומנסה לא להיות מוטרד מהשאלה שלא ידעתי.



3+	2+	1+	1-	2-	3-	כשאני מוצא שקשה לי להתרכז בקריאה אני מחפש כל מיני דרכים ואמצעים שונים כיצד להגביר את הריכוז בקריאה.	10
3+	2+	1+	1-	2-	3-	כשאני מתכנן להכין שעורי בית אני- מסלק הצידה את כל הדברים שאינם קשורים ישירות בשעורים.	11
3+	2+	1+	1-	2-	3-	כשאני מנסה להיגמל מהרגל רע, אני- מנסה קודם כל לברר מה הם הגורמים המשפיעים על הרגל זה.	12
3+	2+	1+	1-	2-	3-	כשמחשבה לא נעימה מטרידה אותי, אני מנסה לחשוב על דברים נעימים יותר.	13
3+	2+	1+	1-	2-	3-	לו הייתי כוסס ציפורניים הייתי ודאי זקוק לעזרה מבחוץ על מנת להיגמל מההרגל הזה.	14
3+	2+	1+	1-	2-	3-	כשאני במצב רוח רע אני מנסה- להתנהג כאילו אני במצב רוח טוב וכך אני מתגבר על מצב רוחי הרע.	15
3+	2+	1+	1-	2-	3-	כאשר אני מרגיש עצוב, אני דואג להעסיק את עצמי בעסוקים הגורמים לי הנאה.	16
3+	2+	1+	1-	2-	3-	אני נוטה לדחות למחר בצוע פעולות לא נעימות אפילו אם יכולתי לבצע אותן היום.	17
3+	2+	1+	1-	2-	3-	אני זקוק לעזרת אנשים אחרים על מנת להיגמל מהרגלים רעים.	18
3+	2+	1+	1-	2-	3-	כשאני מוצא שקשה לי להתיישב ולעשות שעורי בית אני מחפש דרכים ואמצעים שיעזרו לי להתיישב ולעשות את השעורים.	19
3+	2+	1+	1-	2-	3-	כשאני מרגיש בכאב בחלק מסוים מגופי, אני מנסה שלא לחשוב על אותו חלק.	20
3+	2+	1+	1-	2-	3-	אני מרוצה מעצמי ברגע שאני מצליח לשנות אצלי הרגל לא טוב.	21
3+	2+	1+	1-	2-	3-	כדי להתגבר על האכזבה ועל רגשות לא טובים שבאים בעקבות כשלון, אני אומר לעצמי שמה שקרה זה לא סוף העולם וכי אני יכול לשנות את הדבר בעתיד	22
3+	2+	1+	1-	2-	3-	כשאני מרגיש שעוד מעט אני עומד להתפרץ בכתה או להתנהג ללא הגיון אני אומר לעצמי: "עצור וחשוב לפני שאתה פועל".	23



3+	2+	1+	1-	2-	3-	24	אפילו כשאני מאוד כועס על מישהו אני שוקל בקור רוח ובזהירות את תגובתי כלפיו.
3	2+	1+	1-	2-	3-	25	כשאני צריך לקבל החלטה, אני מנסה לפני כן לברר לעצמי את כל הדרכים האפשריות שלא להחליט באופן פזיז ומהיר.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	26	אני פונה לעסוק בתחביבי (ציור, ספורט, קריאה ואחרים) אפילו אם ישנם דברים דחופים יותר לעשות שהם פחות נעימים.
3	2+	1+	1-	2-	3-	27	לפני שאני כותב חבור אני חושב על נושא החבור וכותב לעצמי ראשי פרקים.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	28	בדרכי לביה"ס כאשר אני רואה שאני מאחר לשיעור, אני אומר לעצמי להירגע ושאין טעם להיכנס למתח ועצבנות.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	29	כשעומדים לפני מספר תפקידים לביצוע אני נוהג לקבוע לעצמי תכנית עבודה מפורטת לפני שאני מתחיל.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	30	כשאני רעב ואין באפשרותי לאכול אני מנסה לחשוב על דברים אחרים שאינם קשורים לאוכל.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	31	לעתים קרובות אינני יכול להתגבר על מחשבות לא נעימות שאינן נותנות לי מנוחה.
3+	2+	1+	1-	2-	3-	32	כאשר יש שיחה בכתה ויש לי מה לומר אני מתפרץ לתוך השיחה כי קשה לי לחכות עד שיגיע תורי או שיאפשרו לי לומר מה שיש לי להגיד.