

# היקשרות בבגרות

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 משתף 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

## נספח 5

### שאלון היקשרות בבגרות – Experiences in Close Relationships

Inventory ECR ( Brenna, Clark & Shaver, 1998)

#### גרסה בערבית

التعليمات : الجمل الآتية تتعلق بكيفية مشاعرك اتجاه علاقتك مع الأشخاص الآخرين . المصطلح " أشخاص آخرين " يخص اشخاص انت معهم بعلاقة قريبة . يهمننا الطريقة التي بها تعيش هذه العلاقة عادةً . تمعن بكل سطر / مقولة واطر الى مدى موافقتك بحسب التدرج التالي :

7	6	5	4	3	2	1
موافق جداً	موافق	موافق قليلاً	أحياناً موافق وأحياناً لا	غير موافق قليلاً	غير موافق	غير موافق بتاتاً

7	6	5	4	3	2	1	1	انا افضل ان لا اظهر للأشخاص الآخرين كيف اشعر بالداخل .....
7	6	5	4	3	2	1	2	انا قلق من ان اهجر .....
7	6	5	4	3	2	1	3	اشعر بالارتياح عندما أكون قريباً من الأشخاص الآخرين
7	6	5	4	3	2	1	4	انا قلق بشأن علاقتي مع الآخرين .....
7	6	5	4	3	2	1	5	انا ابتعد عندما يقتربون مني الآخرين .....
7	6	5	4	3	2	1	6	اخشى من ان الآخرين لن يهتموا لأمرى بقدر اهتمامي لأمرهم .....
7	6	5	4	3	2	1	7	اشعر بعدم الارتياح عندما يريد الآخرين الاقتراب مني ...
7	6	5	4	3	2	1	8	اخشى بأن اخسر بالأشخاص القريبون لي .....
7	6	5	4	3	2	1	9	لا اشعر بالارتياح لانفتاح امام الآخرين .....
7	6	5	4	3	2	1	10	كنت اود ان تكون مشاعر الأشخاص الآخرين اتجاهي قوية بقدر مشاعري نحوهم .....
7	6	5	4	3	2	1	11	اود التقرب من الآخرين ، لكنني اظل اتراجع عنهم .....
7	6	5	4	3	2	1	12	مرات عديدة اود الاندماج مع الآخرين بشكل مطلق

							وهذا أحيانا يبعدهم عني .....	
7	6	5	4	3	2	1	اتوتر كثيرا حين يقترب الاخرون مني كثيرا .....	13
7	6	5	4	3	2	1	أخاف من الوحدة .....	14
7	6	5	4	3	2	1	يريجني ان أشارك الأشخاص الاخرين بأفكاري ومشاعري الخاصة .....	15
7	6	5	4	3	2	1	رغبتي الكبيرة في التقرب ، تبعد الأشخاص عني أحيانا ..	16
7	6	5	4	3	2	1	أحاول الامتناع من التقرب كثيرا للأشخاص الاخرين ...	17
7	6	5	4	3	2	1	احتاج لكثير من الشهادات على انني محبوبا عند الأشخاص المقربون الي .....	18
7	6	5	4	3	2	1	اشعر انه سهل علي نسبيا التقرب من الأشخاص الاخرين .....	19
7	6	5	4	3	2	1	أحيانا لدي شعور بأنني اجبر الاخرين على اظهار مشاعرهم نحوي والزمهم أكثر .....	20
7	6	5	4	3	2	1	يصعب علي ان أكون معتمدا على الاخرين .....	21
7	6	5	4	3	2	1	لا اخشى من ان يهجروني كثيرا .....	22
7	6	5	4	3	2	1	انا افضل ان لا أكون قريبا ادرجة كبيرة بالأخرين .....	23
7	6	5	4	3	2	1	ان لم استطع جعل الأشخاص الاخرين يظهرون اهتمامهم بي ، اصبح غاضبا ومحبطا .....	24
7	6	5	4	3	2	1	انا اخبر الأشخاص القريبين لي بكل شيء .....	25
7	6	5	4	3	2	1	اشعر ان الاخرين لا يودون التقرب الي بقدر ما كنت اريد ذلك .....	26
7	6	5	4	3	2	1	عادةً اناقش ومخاوفي مع الأشخاص المقربين الي .....	27
7	6	5	4	3	2	1	عندما لا اشارك في علاقة مع شخص اخر ، اشعر بالخوف وعدم الثقة .....	28
7	6	5	4	3	2	1	يريجني ان أكون معتمدا على الاخرين .....	29
7	6	5	4	3	2	1	اشعر بالإحباط عندما لا يتواجد معي الأشخاص القريبون لي بقدر ما كنت اود ان يكونوا .....	30
7	6	5	4	3	2	1	لا مانع عندي ان أتوجه للأشخاص الاخرين لكي اطلب مواساة ، مشورة ، او مساعدة .....	31
7	6	5	4	3	2	1	اصبح محبطا عندما ينشغل الاخرون عني وقت الحاجة ...	32

7	6	5	4	3	2	1	اللجوء للآخرين أوقات الحاجة يساعدي .....	33
7	6	5	4	3	2	1	عندما لا يعطوني الأشخاص الآخرين الموافقة ، اشعر بالسوء اتجاه نفسي .....	34
7	6	5	4	3	2	1	انا أتوجه للأشخاص الآخرين بالنسبة لعدة أشياء بما فيهم مواساة وموافقة .....	35
7	6	5	4	3	2	1	تظهر معارضي عندما يقضي الأشخاص القريبون مني وقتا بعيدا عني .....	36

## שאלון היקשרות בבגרות - שאלון היקשרות בבגרות – Experiences in

### Close Relationships Inventory ECR ( Brenna, Clark &

Shaver, 1998)

הוראות : המשפטים הבאים מתייחסים לאיך אתה מרגיש במערכות יחסים קרובות עם אנשים אחרים . המנוח " הנשים 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 על פי המדרג הבא :

7	6	5	4	3	2	1
מסכים מאד	מסכים	קצת מסכים	לפעמים מסכים ולפעמים לא	קצת לא מסכים	לא כל כך מסכים	לא מסכים בכלל

7	6	5	4	3	2	1	1	אני מעדיף לא להראות לאנשים אחרים כיצד אני מרגיש בפנים .....
7	6	5	4	3	2	1	2	אני מודאג מכך שאנטש .....
7	6	5	4	3	2	1	3	אני מגיש בנוח להיות קרוב לאנשים אחרים .....
7	6	5	4	3	2	1	4	אני דואג לגבי מערכות היחסים שלי
7	6	5	4	3	2	1	5	אני מתרחק כאשר אנשים אחרים מתחילים להתקרב אלי .....
7	6	5	4	3	2	1	6	אני דואג שלאנשים אחרים לא יהיה אכפת ממני באותה מידה שבה לי אכפת מהם .....
7	6	5	4	3	2	1	7	אני מרגיש לא בנוח כאשר אנשים אחרים רוצים להיות קרובים אלי ...
7	6	5	4	3	2	1	8	אני מודאג מכך שאאבד את האנשים הקרובים לי .....
7	6	5	4	3	2	1	9	אני לא מרגיש בנוח להיפתח לאנשים אחרים .....
7	6	5	4	3	2	1	10	הייתי רוצה שרגשותיהם של אנשים אחרים כלפיי יהיו חזקים כמו שרגשותיי כלפיהם .....
7	6	5	4	3	2	1	11	אני רוצה להתקרב לאנשים אחרים , אבל אני ממשך לסגת מהם .....
7	6	5	4	3	2	1	12	לעתים קרובות אני רוצה להתמזג

							באופן מוחלט עם אנשים אחרים , וזה לפעמים מרחיק אותם ממני .....	
7	6	5	4	3	2	1	אני נעשה מתוח כאשר אנשים אחרים מתקרבים אלי יותר מדי .....	13
7	6	5	4	3	2	1	אני חושש מלהיות לבד .....	14
7	6	5	4	3	2	1	אני מרגיש בנוח לחלוק את המחשבות והרגשות הפרטיים שלי עם אנשים אחרים .....	15
7	6	5	4	3	2	1	הרצון שלי להיות מאד קרוב , לעתים מרחיק ממני אנשים .....	16
7	6	5	4	3	2	1	אני מנסה להימנע מלהתקרב יותר מדי לאנשים אחרים .....	17
7	6	5	4	3	2	1	אני זקוק להרבה אישורים לכך שאני אהוב על ידי האנשים הקרובים לי ...	18
7	6	5	4	3	2	1	אני מרגיש שזה קל לי יחסית להתקרב לאנשים אחרים .....	19
7	6	5	4	3	2	1	לפעמים אני מרגיש שאני מכריח אנשים אחרים להראות יותר רגשות ויותר מחויבות .....	20
7	6	5	4	3	2	1	קשה לי להיות תלוי באנשים אחרים	21
7	6	5	4	3	2	1	אינני דואג לעיתים קרובות מדי מכל שיינטשו אותי .....	22
7	6	5	4	3	2	1	אני מעדיף שלא להיות קרוב מדי לאנשים אחרים .....	23
7	6	5	4	3	2	1	אם אינני מצליח לגרום לאנשים אחרים להראות בי עניין , אני נעשה כועס או מתוסכל .....	24
7	6	5	4	3	2	1	אני מספר לאנשים הקרובים לי הכול	25
7	6	5	4	3	2	1	אני מרגיש שאנשים אחרים אינם רוצים להתקרב אלי כפי שאני הייתי רוצה .....	26
7	6	5	4	3	2	1	בדרך כלל אני דן בבעיות ובדאגות שלי עם אנשים הקרובים לי .....	27
7	6	5	4	3	2	1	כאשר אני לא מעורב במערכת יחסים , אני מרגיש חרדה וחוסר ביטחון מסוים .....	28
7	6	5	4	3	2	1	אני מרגיש בנוח להיות תלוי באנשים אחרים .....	29
7	6	5	4	3	2	1	אני נעשה מתוסכל כאשר אנשים אחרים לא נמצאים איתי במידה בה הייתי רוצה שיהיו .....	30



7	6	5	4	3	2	1	לא אכפת לי לפנות לאנשים אחרים על מנת לבקש נחמה , עצה או עזרה..	31
7	6	5	4	3	2	1	אני נעשה מתוסכל אם אנשים אחרים אינם זמינים כאשר אני זקוק להם .....	32
7	6	5	4	3	2	1	זה עוזר לפנות לאנשים אחרים ברגעים שאני זקוקה להם .....	33
7	6	5	4	3	2	1	כאשר אנשים אחרים אינם נותנים לי אישור , אני מרגיש ממש רע לגבי עצמי .....	34
7	6	5	4	3	2	1	אני פונה לאנשים אחרים בקשר להרבה דברים כולל נחמה ואישור ...	35
7	6	5	4	3	2	1	זה מעורר בי התנגדות כאשר אנשים הקרובים לי מבליים זמן רחוק ממני .....	36