

כלי מחקר זה נלקח מתוך **מאגר כלי המחקר** של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו שיפור איכות החיים של אנשים עם מוגבלות והסובבים אותם.

כלי המחקר הינם גרסאות אשר נעשה בהן שימוש על ידי החוקרים עצמם ולכן יתכנו אי התאמות בין פרטי הכלי המקורי לבין הפרטים המתוארים במאגר.

כל המעוניין להשתמש באחד מכלי מחקר מתבקש לפנות לחוקר שערך את המחקר הרלבנטי ולוודא את אישור השימוש בכלי מבחינת זכויות יוצרים.

לקרן שלם אין זכויות על הכלים המוזכרים באתר זה.

ניתוח כלי מחקר

שם כלי המחקר

שאלון תושייה נלמדת לאימהות לילדים עם צרכים מיוחדים (צ"מ).

שנה ומחבר

Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior therapy*, 11, 109-121. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(80\)80040-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(80)80040-2)

תורגם לעברית

2024, יפעת פינדלינג, בהנחיית פרופ' צביה בר-נוי ופרופ' מיכל יצחקי, אוניברסיטת תל-אביב, החוג לסיעוד.

מטרת כלי המחקר

מטרת השאלון היא לבדוק עד כמה הפרט נוהג ליישם מיומנויות של שליטה עצמית לצמצום אפקטים לא רצויים על התנהגותו.

סוג כלי המחקר

שאלון

אוכלוסיית היעד

אימהות לילדים עם צרכים מיוחדים בגילאי שנה וחצי עד חמש שנים.

אופי הדיווח

דיווח עצמי

מבנה כלי המחקר

שאלות סגורות בעלות קטגוריות התאמה מוגדרות מראש: התנהגויות אופייניות במצבים שונים (כיצד האימהות מתמודדות עם אתגרים שונים).

סוג סולם המדידה

התאמה מ-1 (מאוד לא מאפיין אותי) עד 5 (מאוד מאפיין אותי).

סוג הפרטים בכלי המחקר

17 היגדים המתייחסים ליישום מיומנויות של שליטה עצמית לצמצום אפקטים לא רצויים על התנהגות הפרט.

אורך כלי המחקר
17 פריטים.

תוקף ומהימנות

מהימנות פנימית של השאלון נמצאה גבוהה בקרב כלל האימהות לילדים עם או ללא צ"מ שהשתתפו במחקר החלוצי ($\alpha=0.849$) ובמחקר הסופי ($\alpha=0.878$)

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי

1. שחיקה הורית של אימהות לילדים עם וללא צרכים מיוחדים מהמגזר החרדי ומהמגזר שאינו חרדי: גורמיה, החומרה הנתפסת של הלקות ותחושת נטל הטיפול, תמיכה חברתית, עבודת רגשות, תושייה נלמדת ושימוש בשירותי בריאות עבור האם. 2024, יפעת פינדלינג, בהנחיית פרופ' צביה בר-נוי ופרופ' מיכל יצחקי, אוניברסיטת תל-אביב, החוג לסייעוד.
מק"ט מס' [890-275-2020](tel:890-275-2020)

לשימוש פנימי – מיקום במאגר כלי המחקר של הקרן

כלי מחקר < היבטים משפחתיים < דחק משפחתי, תמיכה משפחתית ורווחה נפשית של המשפחה < שאלון תושייה נלמדת לאימהות לילדים עם צרכים מיוחדים

קישורים שימושיים

[למאגר מחקרי הקרן <](#)

[למאגר כלי המחקר באתר הקרן <](#)

שאלון תושייה נלמדת לאימהות לילדים עם צרכים מיוחדים (צ"מ).

לפניך משפטים המתארים התנהגויות של אנשים במצבים שונים. קראי כל משפט וסמני במעגל את המידה בה כל משפט אופייני לך, מ-1 = כלל לא אופייני, עד 6 –אופייני במידה רבה מאד.

אופייני לי במידה רבה מאד	אופייני לי במידה רבה	אופייני לי במידה מסוימת	אופייני לי מועטה	אופייני לי במידה מועטה מאד	כלל לא אופייני לי	
6	5	4	3	2	1	1. כשאני עושה עבודה משעממת, אני מנסה לחפש עניין בעבודה זו וחושבת, תוך כדי עבודה, על התועלת שתצמח לי בסיומה
6	5	4	3	2	1	2. כשאני חייבת לעשות משהו שמפחיד אותי, אני מנסה לדמיין לעצמי מראש כיצד אתמודד עם הפחד, בזמן שאבצע את הפעולה
6	5	4	3	2	1	3. לעיתים קרובות אני משנה את צורת החשיבה שלי וכך אני יכולה לשנות את הרגשות שלי לגבי דברים מסוימים
6	5	4	3	2	1	4. כשאני מוטרדת בגלל בעיה אישית קשה, אני מנסה באופן שיטתי ומחושב לפתור אותה
6	5	4	3	2	1	5. כשאני מתכננת לעבוד, אני מסלקת את הדברים שאינם קשורים ישירות בעבודתי
6	5	4	3	2	1	6. כשאני מנסה להשתחרר מהרגל רע, אני מנסה קודם כל לברר מהן הסיבות להרגל הזה
6	5	4	3	2	1	7. כשמחשבה לא נעימה מטרידה אותי, אני מנסה לחשוב על דברים נעימים
6	5	4	3	2	1	8. כאשר אני מרגישה מדוכאת, אני דואגת להעסיק את עצמי בדברים שגורמים לי הנאה
6	5	4	3	2	1	9. כשאני מתקשה להתארגן לביצוע משימה, אני מחפשת דרכים שיעזרו לי להתחיל בביצועה
6	5	4	3	2	1	10. כשאני מרגישה רע בגלל שנכשלתי במשהו, אני אומרת לעצמי לפעמים: "זה לא סוף העולם, אני יכולה להתמודד עם המצב"
6	5	4	3	2	1	11. כשאני מרגישה שאני מתפרצת אני אומרת לעצמי: "עצרי וחשבי לפני שאת פועלת"
6	5	4	3	2	1	12. אפילו כשאני מאוד כועסת על מישהו, אני שוקלת בזהירות את תגובתי כלפיו
6	5	4	3	2	1	13. כשאני צריכה לקבל החלטה חשובה, אינני מחליטה מיד אלא

אופייני לי במידה רבה מאד	אופייני לי במידה רבה	אופייני לי במידה מסוימת	אופייני לי במידה מועטה	אופייני לי במידה מועטה מאד	כלל לא אופייני לי	
						מבררת לעצמי קודם כל את כל האפשרויות
6	5	4	3	2	1	14. כשאני חשה כאב בגופי, אני מנסה לא לחשוב על הכאב
6	5	4	3	2	1	15. אני נוהגת לקבוע לעצמי תכנית עבודה מפורטת כשעומדים לפני מספר תפקידים לביצוע
6	5	4	3	2	1	16. כשאני מגלה שקשה לי להסתדר עם הכסף שאני מקבלת, אני רושמת על מה אני מוציאה את הכסף, כדי שאוכל לתכנן את הוצאותי יותר טוב
6	5	4	3	2	1	17. אם קשה לי להתרכז בעבודה מסוימת, אני מחלקת את העבודה לחלקים קטנים יותר