

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

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

שם הכלי: שאלון סגנון התמודדות – Coping Behavior Questionnaire (COPE) ☼

פוח בשנת: 1989, על ידי: Carver, Scheierand & Weintruab ☼

תורגם לעברית בשנת: 1995 על ידי: Ben-Zur & Zeidner ☼

1	מטרת הכלי	השאלון נועד למדוד כיצד מתמודד האדם עם מצבים מלחיצים ואירועים שליליים.
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	האמהות המשתתפות המחקר
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	שאלון סגנון ההתמודדות המקורי כולל 60 פריטים (Carver, Scheierand & Weintruab, 1989). השאלון תורגם לעברית (Ben-Zur & Zeidner, 1995), והותאם לאוכלוסייה בישראל בגרסה מקוצרת ובה 30 פריטים.
6	סוג סולם המדידה	ההיגדים מדורגים לפי סולם ליקרט בעל 5 דרגות, כאשר 1 מציין "בכלל לא" ו-5 מציין "במידה רבה מאוד", ובאמצעות הנבדק מציג עד כמה הוא עוסק בסוגי פעילות שונים כאשר הוא נתקל במצב קשה, מלחיץ או מעציב. בגרסה מקוצרת זו הפריטים מתייחסים ל-15 אסטרטגיות התמודדות: התמודדות פעילה (פריטים 15, 16); ראייה חיובית וצמיחה (2, 26); תכנון (14, 17); תמיכה רגשית (13, 20); תמיכה אינסטרומנטלית (1, 25); דיכוי פעולות מתחרות (12, 21); קבלת המצב (11, 18); ניתוק התנהגות (5, 22); שחרור רגשות (10, 19); ניתוק מנטלי (4, 23); הכחשה (6, 30); איפוק (7, 29); פנייה לדת (3, 24); שימוש באלכוהול וסמים (8, 28); שימוש בהומור (9, 27). הציון עבור כל אסטרטגיה מחושב כממוצע שני הפריטים המודדים אותה.
7	סוג הפריטים בכלי	שאלון מובנה
8	אורך הכלי	30 פריטים
9	מהימנות	בחישוב המהימנות הפנימית של סגנון ממוקד-בעיה, מדד קרונברך אלפא: $\alpha = .73$ הוא 0.73; ושל סגנון ממוקד-רגש: $\alpha = .67$ (אהרוני, 2008)
10	תקיפות	לא צויין

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
589	צמיחה אישית של אמהות ערביות המגדלות ילד עם וללא נכות אינטלקטואלית. לפריט המלא למיס עודה, 2014, הפקולטה לחינוך - החוג לחינוך מיוחד, אוניברסיטת חיפה.
502	אפיוני אימהות שילדיהן הבוגרים נמצאים במסגרות דיור קהילתי - חוסן אישי, התמודדות, תמיכה חברתית ובריאות נפשית. לפריט לורי ליאורה, 1999, בה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת חיפה
514	ההבדלים בין אימהות לאבות של צעירים עם פיגור שכלי ברמות הדחק, בדפוסי ההתמודדות ובעמדותיהם כלפי שילוב בניהם או בנותיהם בקהילה. לפריט המלא גל-אתרוג רונית, 2002, בית הספר לעו"ס, הפקולטה ללימודי רווחה ובריאות, אוניברסיטת חיפה
548	חלוקת תפקידים ותמיכה משפחתית בחברה ערבית כגורם הקשור לסגנון התמודדות ורמת חרדה. לפריט המלא למיס עודה, 2007, הפקולטה לחינוך - החוג לחינוך מיוחד, אוניברסיטת חיפה.
557	הערכה קוגניטיבית, אסטרטגיות התמודדות ורווחה נפשית בקרב אימהות ואבות עם יציאת ילדיהם הבוגרים בעלי מוגבלות קוגניטיבית (אינטליגנציה גבולית / פיגור קל) למסגרת דיור בקהילה. לפריט המלא גוני ינאי יצחק, 2009, אוניברסיטת תל אביב



- [לפריט המלא](#)
- [למאגר המחקרים של קרן שלם](#)
- [למאגר כלי המחקר של קרן שלם](#)

שאלון סגנון התמודדות - COPE

Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.

לפניך רשימת התנהגויות ודברים שקורים במצבים קשים. מה קרה לך בעקבות המצב של בנד/בתך עם הפיגור השכלי? אנא קראי כל משפט, והעריכי באיזו מידה הנך משתמשת בכל דרך התמודדות במצב הנוכחי.

במידה רבה מאוד	במידה רבה	לפעמים	לעתים רחוקות	בכלל לא
5	4	3	2	1

1	2	3	4	5	1. אני מנסה לקבל יעוץ ממישהו כיצד לפעול
1	2	3	4	5	2. אני מחפשת/משהו טוב בדברים שקרו
1	2	3	4	5	3. אני שם/ה את אמוני באלוהים
1	2	3	4	5	4. אני פונה לפעילויות חלופיות כדי להסיח את דעתי מהמצב
1	2	3	4	5	5. אני מודה בפני עצמי שאיני יכול/ה לטפל במצב ומפסיק/ה לנסות
1	2	3	4	5	6. אני מסרבת/ה להאמין שזה קורה
1	2	3	4	5	7. אני מכריח/ה את עצמי לחכות לזמן המתאים כדי לעשות משהו
1	2	3	4	5	8. אני משתמשת/ה באלכוהול או בתרופות הרגעה על מנת להרגיש טוב יותר
1	2	3	4	5	9. אני מספרת/ה בדיחות בנוגע למצב
1	2	3	4	5	10. אני חשה/ה מצוקה נפשית רבה ומוצאת את עצמי מבטאת זאת במידה ניכרת.

1	2	3	4	5	11. אני לומד/ת לחיות עם זה
1	2	3	4	5	12. אני מנסה למנוע מדברים אחרים להפריע למאמצי לטפל במצב
1	2	3	4	5	13. אני מנסה לקבל תמיכה רגשית מחברים או מקרובי משפחה
1	2	3	4	5	14. אני חושב/ת איך אוכל להסתדר עם המצב בצורה הטובה ביותר
1	2	3	4	5	15. אני עושה מה שצריך לעשות צעד אחר צעד
1	2	3	4	5	16. אני מרכז/ת את כוחותיי כדי לעשות משהו
1	2	3	4	5	17. אני קובע/ת תוכנית פעולה
1	2	3	4	5	18. אני משלים/ה עם העובדה שזה קרה ושזה לא ניתן לשינוי
1	2	3	4	5	19. אני מצוברח/ת ואני מודע/ת לכך
1	2	3	4	5	20. אני מדבר/ת עם מישהו על רגשותיי
1	2	3	4	5	21. אני שם/ה הצידה דברים אחרים כדי להתרכז במצב
1	2	3	4	5	22. אני מצמצם/ת את כמות המאמץ שאני משקיע/ה בפתרון הבעיה
1	2	3	4	5	23. אני ישן/ה יותר מתמיד
1	2	3	4	5	24. אני מתפלל/ת יותר מתמיד
1	2	3	4	5	25. אני מנסה לדבר עם מישהו שיכול לעשות משהו ממשי ביחס למצב
1	2	3	4	5	26. אני לומד/ת משהו מההתנסות עם המצב
1	2	3	4	5	27. אני מתבדח/ת ביחס למצב
1	2	3	4	5	28. אני משתמש/ת באלכוהול או בתרופות הרגעה כדי לעזור לעצמי לעבור את המצב

1	2	3	4	5	29. מעשית אני עוצר/ת בעדי מעט מוקדם מדי
1	2	3	4	5	30. אני מתנהג/ת כאילו זה כלל לא קורה