

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 התמודדות רומינטיבית (RSS) 

פותח בשנת: 1991 על ידי: Nolen-Hoeksema & Morrow 

תורגם לעברית בשנת: לא צוין על ידי: לא צוין 

מדידת סגנון התמודדות רומינטיבית.	מטרת הכלי	1
שאלון.	סוג כלי המחקר	2
במחקר של אנהולט ומויאל (2016), אנשים העובדים עם אנשים עם מש"ה.	אוכלוסיית היעד	3
דיווח עצמי.	אופי הדיווח	4
היגדים סגורים.	מבנה הכלי	5
סקאלה מ-1 (כמעט אף פעם) עד 4 (כמעט תמיד) (טווח ציונים 22-88).	סוג סולם המדידה	6
שאלות דירוג בעלות 4 רמות.	סוג הפריטים בכלי	7
22 היגדים.	אורך הכלי	8
לא צוין	מהימנות	9
לא צוין	תקיפות	10

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

שם המחקר	מק"ט
דר' גדעון עמנואל אנהולט וגבי נטלי מויאל (2016), האם אימון בוויסות רגשי מקטין שחיקה וסימפטומים של מצוקה נפשית בקרב העובדים עם אנשים בעלי מוגבלות שכלית התפתחותית? המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בן גוריון בנגב	127 למחקר המלא

שאלון התמודדות רומינטיבית

Ruminative Response Style (RRS)

(Bech, 1966)

אנשים חושבים ועושים דברים שונים כאשר הם חשים מדוכדכים, עצובים או מדוכאים. ברשימה שלפניך מופיעות מספר אפשרויות. עבור כל משפט, ציין/י האם את/ה נוהג/ת לחשוב או להתנהג כך כמעט תמיד (4), לעיתים קרובות (3), לפעמים (2) או כמעט אף פעם (1), כאשר את/ה נמצא/ת במצב רוח ירוד, עגמומי או מדוכא.

כמעט אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	כמעט תמיד	
(1)	(2)	(3)	(4)	חושב/ת על כמה לבד אני מרגיש/ה
(1)	(2)	(3)	(4)	חושב/ת "אני לא אהיה מסוגל/ת לבצע את עבודתי אם לא אצא מזה"
(1)	(2)	(3)	(4)	חושב/ת על תחושת העייפות והמכאובים שלי
(1)	(2)	(3)	(4)	חושב/ת עד כמה קשה לי להתרכז
(1)	(2)	(3)	(4)	שואל/ת את עצמי מה אני עושה שזה מגיע לי
(1)	(2)	(3)	(4)	חושב/ת על כמה פאסיבי/ת וחסר/ת מוטיבציה אני חש/ה
(1)	(2)	(3)	(4)	מנתח/ת אירועים מהזמן האחרון כדי לנסות להבין מדוע אני מדוכא/ת
(1)	(2)	(3)	(4)	חושב/ת על כך שנדמה לי שאיני חש/ה דבר
(1)	(2)	(3)	(4)	חושב/ת "מדוע איני מצליח/ה להזיז את עצמי"?
(1)	(2)	(3)	(4)	חושב/ת "מדוע אני תמיד מגיב/ה בצורה כזו?"
(1)	(2)	(3)	(4)	מנסה להתבודד ולחשוב מדוע אני חש/ה כך
(1)	(2)	(3)	(4)	כותב/ת מה אני חושב/ת ומנתח/ת זאת
(1)	(2)	(3)	(4)	חושב/ת על סיטואציה אשר קרתה לאחרונה ומצטער/ת שלא התרחשה אחרת, בצורה טובה יותר
(1)	(2)	(3)	(4)	חושב/ת "אני לא אצליח להתרכז אם אמשיך להרגיש כך"
(1)	(2)	(3)	(4)	שואל/ת את עצמי מדוע יש לי בעיות שלאנשים אחרים אין
(1)	(2)	(3)	(4)	חושב/ת "מדוע אינני מסוגל/ת להתמודד עם הדברים בצורה טובה יותר"
(1)	(2)	(3)	(4)	חושב/ת על כמה עצוב/ה אני חש/ה
(1)	(2)	(3)	(4)	חושב/ת על כל חסרונותי, מגרעותי וטעויותי
(1)	(2)	(3)	(4)	חושב/ת על כך שאין לי כוח לעשות דבר
(1)	(2)	(3)	(4)	מנתח/ת את אישיותי כדי להבין מדוע אני מדוכא/ת
(1)	(2)	(3)	(4)	הולך/ת למקום כלשהו לבד כדי לחשוב על רגשותי
(1)	(2)	(3)	(4)	חושב/ת על כמה אני כועס/ת על עצמי