

☼ שם הכלי: שאלון סגנון התמודדות שיתופית של הורים (Freiburg Dydic Coping Test) FDCT

☼ פותח בשנת: לא צויין , על ידי: Bodenmann.

☼ תורגם בשנת: 2004 , על ידי: קניג-גורפינקל (2004)

1	מטרת הכלי	לבדוק דרכי התמודדות של הורים עם הדחק
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	הורים לילדים עם פיגור שכלי
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	בשאלון 4 מקבצים של שאלות: 1. שאלות לגבי האופן בו מתקשר הפרט את הדחק לבן-זוגו, למשל: "אני אומרת לבן זוגי שאני מעריכה את התמיכה המעשית שלו, עצתו או עזרתו". 2. שאלות לגבי הערכת הפרט כיצד בן הזוג מגיב לדחק שלו, למשל: "בן זוגי נותן לי הרגשה שהוא מבין אותי". 3. שאלות לגבי פעולות שעושה הפרט כאשר בן זוגו חווה דחק, למשל: "אני משדרת לבן זוגי שאני מבינה אותו". 4. שאלות לגבי התמודדות שני בני הזוג עם דחק, למשל: "אנחנו תומכים ועוזרים זה לזה". שאלון זה מספק מספר מדדים: מדד להתמודדות שיתופית חיובית, שלילית, חרדתית, נמנעת.
6	סוג סולם המדידה	על יד כל פריט מופיעים 6 קטגוריות של תגובה אפשרית המציינת את שכיחות השימוש בדרך ההתמודדות. הסולם נע מ-1 לעולם לא ועד 6 תמיד. כל מדד מחושב על פי ממוצע של תשובות ספציפיות שמעידות על דרך התמודדות זו. בנוסף ישנו מדד כללי, הלוקח בחשבון את התשובות ברוב השאלון והוא מחושב ע"י ממוצע של כל המדדים.
7	סוג הפריטים בכלי	דירוג
8	אורך הכלי	61 פריטים
9	מהימנות	במחקר של קניג-גורפינקל (2004) דווחו המהימנויות הבאות: למדד של התמודדות שיתופית חיובית של האבות היה אלפא קרונברך של 0.95, למדד של התמודדות שיתופית חיובית של האמהות היה אלפא קרונברך של 0.95. למדד של התמודדות שיתופית שלילית של האבות היה אלפא קרונברך של 0.60, למדד של התמודדות שיתופית שלילית של האמהות היה אלפא קרונברך של 0.60. לשאלון כולו אלפא קרונברך=0.90.
10	תקיפות	לא צויינה

רשימת מחקרי קרן של"ם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
526	קניג-גורפינקל אורה (2004). מגדר האח הבריא, סגנון התמודדות שיתופית של ההורים, הערכה עצמית וקבלה של אחים בריאים את אחיהם בעלי פיגור שכלי. אונ' בר-אילן. תואר שני. מנחה: פרופ' כץ שלמה.

שאלון סגנון התמודדות שיתופית של ההורים FDCT-N

Bodenmann

להלן מופיעה רשימה של משפטים המייצגים דרכי התמודדות שונות בשעת לחץ. עליך לקרוא את המשפטים ולאמר באיזו מידה אתה נוהג כך. סמן בריבוע המתאים.

כיצד אתה מגיב כשאתה חש לחץ?

		לעולם לא	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד	תמיד
1	אני אומר לבת זוגתי שאני מעריך את התמיכה המעשית שלה, עצתה או עזרתה						
2	אני מבקש מבת זוגתי לעשות דברים עבורי כשיש לי יותר מידי דברים לעשות						
3	דרך התנהגותי אני מראה לבת זוגתי שהדברים לא מסתדרים לי או כשיש לי בעיות						
4	אני אומר לבת זוגתי באופן גלוי כיצד אני חש ושאעריך את תמיכתה						
5	אני מנסה להסתיר מבת זוגתי את הלחץ שאני מצוי בו, כדי שלא תבחין בכך						

כיצד מגיבה בת זוגתך כשאתה חווה לחץ?

תמיד	לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	לעולם לא		
						בת זוגתי נותנת לי הרגשה שהיא מבינה אותי	6
						בת זוגתי מבטאת את היותה לצדי	7
						בת זוגתי מתלוצצת על חשבוני כשאני חש לחץ	8
						בת זוגתי עוזרת לי לראות את מצב הלחץ באור שונה	9
						בת זוגתי קשובה אלי ונותנת לי מקום להביע את המצב כולו	10
						בת זוגתי מיידעת אותי שהיא אינה רוצה להיות מוטרדת בבעיותי	11
						בת זוגתי נוטלת אותי בזרועותיה ומגלה רכות כלפי	12
						בת זוגתי מנחמת אותי, כדי שארגיש טוב יותר	13
						בת זוגתי אומרת לי שדרך התמודדותי עם לחץ מטרידה אותה	14
						כדי לסייע לי בת זוגתי לוקחת על עצמה דברים שאני לרוב עושה	15
						למרות שבת זוגתי מפנה לי זמן, מחשבותיה במקום אחר	16

תמיד	לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	לעולם לא		
						בת זוגתי מראה שהיא תומכת בי	17
						כאשר יש לי יותר מידי דברים לעשות, אני יכול להעביר חלק מהם לבת זוגתי	18
						בת זוגתי משבחת אותי כאשר היא מבינה שהתמודדתי היטב עם מצב הלחץ	19
						בת זוגתי מוצאת שזה "בסדר" כשאני רוצה להיות לבד	20
						בת זוגתי מסייעת לי לחשוב על המצב כך שאני מסוגל להבין טוב יותר את המתרחש	21
						בת זוגתי מסייעת לי ולוקחת על עצמה מטלות כשאני מבקש ממנה לעשות זאת	22
						בת זוגתי מסייעת לי להירגע על ידי עיסוי או פעילות דומה	23
						אני מרוצה מהתמיכה שאני מקבל מבת זוגתי	24
						אני מוצא שהתמיכה שאני מקבל מבת זוגתי עוזרת ויעילה	25

כיצד אתה מגיב כשבת זוגתך חווה לחץ?

תמיד	לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	לעולם לא		
						26	אני משדר לבת זוגתי שאני מבין אותה
						27	אני נותן לבת זוגתי להבין שאני לצידה
						28	אני מתלוצץ על הלחץ של בת זוגתי
						29	אני אומר לבת זוגתי שהלחץ בו היא מצויה אינו גרוע כל כך ומסייע לה לראות את המצב באור שונה
						30	אני מקשיב לבת זוגתי ונותן לה את המקום להביע את המצב כולו
						31	אני מיידע את בת זוגתי שאני לא רוצה להיות מוטרד בבעיותיה
						32	אני נוטל את בת זוגתי בזרועותיי ומגלה רכות כלפיה
						33	כשבת זוגתי לחוצה אני נוטה לסגת
						34	אני מנחם ואומר דברים נעימים כדי לגרום לה להרגיש טוב
						35	אני אומר לבת זוגתי שדרך ההתמודדות שלה עם לחץ מטרידה אותי

		לעולם לא	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד	תמיד
36	אני לוקח על עצמי דברים שבת זוגתי עושה בדרך כלל, כדי לסייע לה						
37	למרות שאני אומר דברים נעימים ונוטל אותה בזרועותי, מחשבותי במקום אחר						
38	אני מראה לבת זוגתי שאני תומך בה						
39	כאשר בת זוגתי מרגישה שיש לה יותר מידי דברים לעשות, היא יכולה להעביר את חלקם אלי						
40	אני אומר לבת זוגתי כשאני סבור שהיא התמודדה היטב עם לחץ ומשבח אותה על כך						
41	אני מתחשב כאשר בת זוגתי צריכה זמן לעצמה ואני פונה אליה מאוחר יותר						
42	למרות שאני תומך בבת זוגתי, אני מתרשם מאנשים שיכולים להתמודד עם בעיותיהם בעצמם						
43	אני מנסה לחשוב על המצב עם בת זוגתי ומסייע לה להבין את הבעיה						
44	אני עושה דברים עבור בת זוגתי כשהיא מבקשת ממני						
45	אני עוזר לבת זוגתי להירגע על ידי עיסוי או פעילות דומה						
46	כאשר בת זוגתי לחוצה אני נוטה להתרחק ממנה						
47	בת זוגתי מרוצה מהתמיכה שאני מעניק לה						
48	התמיכה שאני מעניק לבת זוגתי עוזרת ויעילה לה						

כיצד אתה ובת זוגתך מתמודדים עם לחץ שמשפיע על שניכם?

תמיד	לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	לעולם לא		
						אנחנו תומכים ועוזרים זה לזה	49
						אנחנו מחלקים מטלות באופן הוגן, כך שלשנינו יש לבצע אותה כמות מטלות	50
						כזוג אנחנו, באופן כללי, פותרים כל אחד את בעיותיו בעצמו	51
						אנחנו צוחקים על כך ביחד ולוקחים זאת בקלות	52
						אנחנו עוסקים בדיון רציני אודות הבעיה וחושבים מה עלינו לעשות	53
						אנחנו עושים מדיטציה או מתפללים ביחד	54
						אנחנו עוזרים זה לזה להסתכל על הבעיה מפרספקטיבה ולראות אותה באור שונה	55
						אנחנו עוזרים זה לזה להירגע באמצעות עיסוי, אמבטיה משותפת, או האזנה למוסיקה	56
						אנחנו יושבים לשוחח יחדיו ומשתפים אחד את השני ברגשותינו	57

תמיד	לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	לעולם לא		
						כששנינו לחוצים, אנחנו נסוגים ונמנעים זה מזו	58
						אנחנו מלטפים זה את זו או עושים אהבה	59
						אני מרוצה מהדרך בה בת זוגתי ואני מתמודדים עם לחץ ביחד	60
						אני מוצא כי כזוג, הדרך בה אנו מתמודדים עם לחץ ביחד, היא אפקטיבית	61