

כלי מחקר זה נלקח מתוך **מאגר כלי המחקר** של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו שיפור איכות החיים של אנשים עם מוגבלויות 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 התקשרות *ECRS (Experiences in Close Relationships Scale)* – גרסה מקוצרת וארוכה

שנה ומחבר

1998, Brennan et al. (1998)

תורגם לעברית

2000, מיקולינסר ופלוריאן (2000) – הגרסה המקוצרת.

מטרת כלי המחקר

מטרת השאלון היא לבחון ממדים של חרדה והימנעות בהתקשרות אצל מבוגרים בקשר לרגשות, מחשבות והתנהגות בסיטואציה של יחסים עם אנשים משמעותיים.

סוג כלי המחקר

שאלון כמותי

אוכלוסיית היעד

הורים

אופי הדיווח

דיווח עצמי

מבנה כלי המחקר

השאלון בודק מדדים של חרדה והימנעות בהתקשרות של מבוגרים, ו מורכב מ- 36 היגדים (בגרסה המלאה, ו- 24 פריטים בגרסה המקוצרת), בגרסה המלאה - מדד החרדה מכיל 18 היגדים, כגון: "אני מודאגת מכך שאנטש". ואילו מדד ההימנעות מכיל 18 היגדים, כגון: "קשה לי להיות תלוי באנשים אחרים".

סוג סולם המדידה

הנבדק/ת מדרגים את מידת הסכמתם על סולם ליקרט בן 7 דרגות הנע מ- 1 (מאוד לא מסכימ/ה) ועד 7 (מאוד מסכימ/ה). עבור כל מדד התקשרות, מחושב ציון הממוצע של 18 ההיגדים הרלוונטיים. ציון גבוה בכל אחד מן הממדים משקף רמה גבוהה יותר של חרדה והימנעות. ככל שהציון נמוך יותר על גבי שני הממדים, ההתקשרות בטוחה יותר.

סוג הפריטים בכלי המחקר

פריטי דירוג

אורך כלי המחקר

בגרסה המלאה – 36 היגדים, בגרסה המקוצרת – 24 היגדים.

תוקף ומהימנות

המהימנות הפנימית של השאלון נמצאה גבוהה במחקר הנוכחי: אלפא קרונברך להתקשרות חרדה נמצא 0.89 ולהתקשרות נמנעת 0.85.

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי

1. צמיחה אישית בקרב הורים וסבים וסבתות לילדים עם נכות אינטלקטואלית, תרומתן של אוריינטציות ההתקשרות, יחסי משפחה ותמיכה חברתית.
2013, דנית צור-שוורץ, בהנחיית: דר' ליאורה פינדלר, אוניברסיטת בר-אילן.
[מק"ט 564](#)
2. תרומתם של מאפיינים הוריים ומשפחתיים להסתגלות של אחאים לילד עם מוגבלות בחברה החרדית בישראל.
2024, נחמני רזנבובים, בהנחיית ד"ר יעל קרני-ויזל. אוניברסיטת בר-אילן.
[מק"ט 890-687-2022](#)

לשימוש פנימי – מיקום במאגר כלי המחקר של הקרן

כלי מחקר < היבטים משפחתיים < יחסי משפחה, אחאים וסבים/סבתות < שאלון התקשרות *ECRS* (גרסה מקוצרת וארוכה)

קישורים שימושיים

[למאגר מחקרי הקרן <](#)

[למאגר כלי המחקר באתר הקרן <](#)

שאלון לסיווג סגנון התקשרות – ECR Experiences in Close Relationships Scale

(Brennan et al., 1998)

המשפטים שלפניך מתייחסים לאופן שבו אתה מרגיש במערכות יחסים קרובות עם אנשים אחרים. המונח 'אנשים אחרים' מתייחס לאנשים הנמצאים ביחסים קרובים אתך. התייחס לכל משפט על ידי דרוג עד כמה אתה מסכים או אינך מסכים אתו. בחר את הספרה המשקפת היטב את עמדתך.

מאוד לא מסכים							מאוד מסכים
1	2	3	4	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	1. אני מעדיף לא להראות לאנשים אחרים כיצד אני מרגיש בפנים
1	2	3	4	5	6	7	2. אני מודאג מכך שאנטש
1	2	3	4	5	6	7	3. אני מרגיש בנוח להיות קרוב לאנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	4. אני דואג לגבי מערכות היחסים שלי
1	2	3	4	5	6	7	5. אני מתרחק כאשר אנשים מתחילים להתקרב אלי
1	2	3	4	5	6	7	6. אני דואג שלאנשים אחרים לא יהיה אכפת ממני באותה מידה שבה לי אכפת מהם
1	2	3	4	5	6	7	7. אני מרגיש לא נוח כאשר אנשים רוצים להיות קרובים אלי
1	2	3	4	5	6	7	8. אני דואג מכך שאאבד את האנשים הקרובים לי
1	2	3	4	5	6	7	9. אני לא מרגיש נוח להיפתח לאנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	10. הייתי רוצה שרגשותיהם של אנשים אחרים כלפי יהיו חזקים כמו רגשותיי כלפיהם
1	2	3	4	5	6	7	11. אני רוצה להתקרב לאנשים אחרים אבל אני ממשיך לסגת מהם
1	2	3	4	5	6	7	12. לעתים קרובות אני רוצה להתמזג באופן מוחלט עם אנשים אחרים, וזה לפעמים מרחיק אותם ממני
1	2	3	4	5	6	7	13. אני נעשה מתוח כאשר אנשים אחרים מתקרבים אלי יותר מדי
1	2	3	4	5	6	7	14. אני חושש מלהיות לבד
1	2	3	4	5	6	7	15. אני מרגיש נוח לחלוק את המחשבות והרגשות הפרטיים שלי עם אנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	16. הרצון שלי להיות מאוד קרוב, לעתים מרחיק ממני אנשים

מאוד מסכים							מאוד לא מסכים
1	2	3	4	5	6	7	17. אני מנסה להימנע מלהתקרב יותר מדי לאנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	18. אני נזקק להרבה אישורים לכך שאני אהוב על ידי אנשים הקרובים לי
1	2	3	4	5	6	7	19. אני מרגיש שקל לי יחסית להתקרב לאנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	20. לפעמים אני מרגיש שאני מכריח אנשים אחרים להראות יותר רגשות ויותר מחויבות
1	2	3	4	5	6	7	21. קשה לי להיות תלוי באנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	22. אינני דואג לעתים קרובות מדי מכך שינטשו אותי
1	2	3	4	5	6	7	23. אני מעדיף שלא להיות קרוב מדי לאנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	24. אם אינני מצליח לגרום לאנשים אחרים להראות בי עניין, אני נעשה כועס או מתוסכל
1	2	3	4	5	6	7	25. אני מספר לאנשים הקרובים לי הכל
1	2	3	4	5	6	7	26. אני מרגיש שאנשים אחרים אינם רוצים להתקרב כפי שאני הייתי רוצה
1	2	3	4	5	6	7	27. בדרך כלל אני דן בבעיות ובדאגות שלי עם אנשים הקרובים לי
1	2	3	4	5	6	7	28. כאשר אני לא מעורב במערכת יחסים, אני מרגיש חרדה וחוסר בטחון מסוים
1	2	3	4	5	6	7	29. אני מרגיש נוח להיות תלוי באנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	30. אני נעשה מתוסכל כאשר אנשים אחרים לא נמצאים אתי במידה בה הייתי רוצה שיהיו
1	2	3	4	5	6	7	31. לא אכפת לי לפנות לאנשים אחרים על מנת לבקש נחמה, עצה או עזרה
1	2	3	4	5	6	7	32. אני נעשה מתוסכל אם אנשים אחרים אינם זמינים כאשר אני זקוק להם
1	2	3	4	5	6	7	33. זה עוזר לפנות לאנשים אחרים ברגעים שאני זקוק להם
1	2	3	4	5	6	7	34. כאשר אנשים אחרים אינם נותנים לי אישור, אני מרגיש ממש רע לגבי עצמי
1	2	3	4	5	6	7	35. אני פונה לאנשים אחרים בקשר להרבה דברים כולל נחמה ואישור
1	2	3	4	5	6	7	36. זה מעורר בי התנגדות כאשר אנשים קרובים לי מבליים זמן רחוק ממני

שאלון התקשרות ECRS – גרסה מקוצרת

Brannen, Clark & Shaver, 1988

המשפטים שלפניך מתייחסים לאיך את/ה מרגיש/ה במערכות יחסים קרובות עם אנשים אחרים. במשפטים אלה המונח "אנשים אחרים" מתייחס לאנשים הנמצאים ביחסים קרובים אתך. אנו מתעניינים בדרך שבה את/ה חווה בדרך כלל מערכות יחסים. התייחסי לכל משפט ע"י דירוג עד כמה את/ה מסכימ/ה או אינך מסכימ/ה אתו, על ידי שימוש בסולם שלהלן:

מאד לא מסכימ/ה						מאד מסכימ/ה
1	2	3	4	5	6	7

1	2	3	4	5	6	7	1	אני מעדיף/ה לא להראות לאנשים כיצד אני מרגיש/ה בפנים
1	2	3	4	5	6	7	2	אני מודאג/ת מכך שאנטש
1	2	3	4	5	6	7	3	אני מרגיש/ה בנוח להיות קרוב/ה לאנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	4	אני דואג/ת לגבי מערכות היחסים שלי
1	2	3	4	5	6	7	5	אני מתרחק/ת כאשר אנשים אחרים מתחילים להתקרב אלי
1	2	3	4	5	6	7	6	אני מודאג/ת שמא לאנשים אחרים לא יהיה איכפת ממני באותה מידה שבה לי איכפת מהם
1	2	3	4	5	6	7	7	אני מרגיש/ה לא בנוח כאשר אנשים אחרים רוצים להיות קרובים אלי
1	2	3	4	5	6	7	8	אני מודאג/ת מכך שאאבד את האנשים הקרובים לי
1	2	3	4	5	6	7	9	אני לא מרגיש/ה בנוח להיפתח לאנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	7	10	הייתי רוצה שרגשותיהם של אנשים אחרים כלפי יהיו חזקים כמו רגשותיי כלפיהם

