

שאלון השלכתי לבדיקת המובחנות העצמית (שמ"ע): נתונים ראשוניים לגבי תוקפו של הכלי

אורה פלג ומירב ביטון-עידן

תקציר

מובחנות עצמית היא מונח המתאר בגרות רגשית ויכולת להתמודד עם מצבי דחק באופן מאוזן ורגוע (Kerr & Bowen, 1988). המטרה העיקרית של המחקר הייתה לבנות כלי השלכתי שבודק את המובחנות העצמית באמצעות ציורי עיגולים המייצגים דמויות במשפחה. המחקר כלל שני שלבים: במחקר הראשון נבנה שאלון השלכתי לבדיקת המובחנות העצמית – שמ"ע. השאלון כולל שני סולמות: מובחנות עצמית ושביעות רצון מהמובחנות העצמית. השאלון הועבר ל-393 סטודנטים כדי לבדוק מהימנות ותוקף. נבדקה העקיבות הפנימית, וכדי לבדוק את תוקף המבנה, נבדק הקשר שלו עם שאלון DSI-R. בנוסף נבדקה תרומת שמ"ע ליעילות העצמית. תוצאות המחקר הראו מספר מגבלות וליקויים, ולכן בוצע השלב השני של המחקר שבו נבדקו המהימנות והתוקף של השאלון המשופר בקרב 393 סטודנטים. כדי לבדוק את תוקף המבנה נבדקה העקיבות הפנימית של השאלון, וכן הקשרים בין שאלון שמ"ע לשאלוני מובחנות עצמית (DSI-R) ומובחנות משפחתית (DIFS). נוסף על כך, נבדקה תרומת המובחנות העצמית ושביעות הרצון ממנה לחרדת בריאות (HAQ) ולהסתגלות למכללה (SACQ). ממצאי המחקר הראו קשרים בין שאלון שמ"ע לשלושה מדדים של שאלון DSI-R (תגובתיות רגשית, נתק רגשי והתמזגות עם אחרים), וכן בין שאלון שמ"ע למובחנות עם האם והאב. כמו כן נמצא שמובחנות עצמית גבוהה, כפי שנבדקה בשאלון שמ"ע, תורמת להפחתת חרדת הבריאות. ראוי להסיק כי הכלי מהימן ותקף במידה משביעת רצון. אפשר להשתמש בו לצורך אבחון שביעות הרצון מהמובחנות העצמית באופן מהיר ונוח בקרב נבדקים בני גילים שונים.

מילות מפתח: מובחנות עצמית; משולשים משפחתיים; יעילות עצמית; שאלון השלכתי.

שאלון השלכתי לבדיקת מובחנות עצמית (שמ"ע): נתונים ראשוניים לגבי תוקפו של כלי השלכתי

מובחנות עצמית מתארת בגרות רגשית, יכולת לחשוב באופן רציונלי במצבי דחק, ויכולת לנהל מערכות יחסים קרובות באופן מאוזן (Kerr & Bowen, 1988). במהלך העשור האחרון מובחנות עצמית הייתה לנושא מרכזי המעורר עניין בקרב חוקרים, יועצים חינוכיים, פסיכולוגים ומטפלים משפחתיים (למשל, Ross & Murdock, 2014; Skowron, 2004a, 2004b). בשל חשיבות המושג אין זה מפתיע שנבנו והועברו כמה כלי מחקר לדיווח עצמי. לטענתם של קר ובואן (Kerr & Bowen, 1988) בדיקת מובחנות עצמית, כמו גם תהליכים משפחתיים, צריכה להתבצע באמצעות כלי הערכה מרובים ושיטתיים ולא רק באמצעות כלים לדיווח עצמי. יתרה מכך, השאלונים הקיימים כיום אינם משקפים את תחושותיהם של אנשים כלפי מערכות היחסים שלהם עם הוריהם, כמו גם את תחושות התסכול, או לחלופין שביעות הרצון מיחסים אלה. לפיכך מטרתו של המחקר הנוכחי הייתה לבנות כלי הערכה השלכתי שיעריך את המובחנות העצמית ושביעות הרצון ממנה באמצעות ציור עיגולים (שמ"ע). בוצעו שני מחקרים כאשר מטרת המחקר הראשון הייתה לבחון את המהימנות והתוקף של שאלון שמ"ע על ידי בדיקת העקיבות הפנימית, תוקף המבנה ויכולתו לנבא יעילות עצמית. בהתבסס על התוצאות שהתקבלו, מטרתו של המחקר השני הייתה לשפר את השאלון ולערוך בדיקות חוזרות של מהימנות ותוקף. מטרה אחרת הייתה לבדוק את תרומתו לחרדת בריאות והסתגלות למכללה.

מובחנות עצמית

מובחנות עצמית היא תכונה המבטאת את הבגרות הרגשית והזהות האוטונומית של הפרט. בואן הניח שמובחנות עצמית גבוהה היא אחד הדפוסים האישיים הקריטיים התורמים לבגרות אמוציונלית ולבריאות נפשית ופיזית (Kerr & Bowen, 1988). היא באה לידי ביטוי בשתי רמות. ברמה הבין-אישית היא מתבטאת ביכולת לשמור על איזון בין אוטונומיה לאינטימיות וברמה התוך-אישית היא מבטאת את יכולתו של הפרט לשמור על איזון בין התפקוד הרגשי לשכלי (Kerr & Bowen, 1988; Titelman, 2014).

אנשים מובחנים היטב הם בעלי רמה גבוהה יותר של תפקוד כללי, הן פסיכולוגי והן פיזיולוגי, ובעלי יכולת טובה יותר לנהל מערכות יחסים מורכבות בצורה מאוזנת. הם בדרך כלל בעלי ביטחון עצמי גבוה, שבעי רצון מחייהם ומאמינים ביכולתם להתמודד עם מצבי דחק. כאשר הם מתמודדים עם מצבי לחץ למיניהם הם מפגינים יכולת גבוהה לווסת רגשות, לחשוב בבהירות ובצלילות דעת, ולפעול באופן שקול ובהתאם לעמדותיהם. לעומתם, אנשים שרמת המובחנות העצמית שלהם נמוכה, חווים חרדות וסימפטומים פיזיולוגיים, כאשר הם מתמודדים עם מצוקות למיניהן, מתקשים ביצירת מערכות יחסים יציבות ומנהלים מערכות יחסים בלתי יציבות המאופיינות בתלות יתר או בנתקים (Kerr & Bowen, 1988; Titelman, 2014).

על פי תאוריית המערכות המשפחתיות המובחנות העצמית כוללת ארבעה מדדים:
 1. תגובתיות רגשית (Emotional reactivity) המתארת את עוצמת התגובות והביטויים הרגשיים של הפרט, כאשר הוא מתמודד עם אירועי דחק; 2. עמדת אני (I position) המבטאת את יכולתו של האדם לפעול על פי אמונותיו מתוך ביטוי רגשותיו וצרכיו; 3. ניתוק רגשי (Emotional cutoff) המתאר תגובות רגשיות והתנהגותיות המאופיינות בנתק והתעלמות, כאשר הפרט מתמודד עם מצבים בין-אישיים אינטימיים מאיימים; 4. התמזגות עם אחרים (Fusion with others) המשקף מעורבות רגשית יתרה במערכות יחסים של האדם עם אחרים משמעותיים (Kerr & Bowen, 1988).

בסדרת מחקרים שבחנו את הקשרים בין מובחנות עצמית לתפקודים מגוונים, דווח שאנשים מובחנים היטב נהנים מבריאות פיזית ונפשית טובה יותר (Skowron, 2004a, Chung & Gale, 2009; Peleg & Tzischinsky, 2015), הם בעלי יכולת טובה יותר לפתור בעיות חברתיות, לחוש שייכות, להסתגל למצבי דחק מגוונים (Peleg & Tzischinsky, 2015), לווסת את רגשותיהם בעילות (Skowron, Holmes, & Sabatelli, 2003) ולתפקד היטב (Peleg, 2014). הם מדווחים על רמות גבוהות יותר של שביעות רצון, הן מהחיים (ביאדסה-אשקר, פלג ובשארה, 2015), והן מהזוגיות (Peleg & Yitzhak, 2011). לעומתם, אנשים שאינם מובחנים היטב מדווחים על רמות גבוהות יותר של סימפטומים פיזיולוגיים (Peleg & Rahal, 2012; Peleg & Tzischinsky, 2015; Skowron & Friedlander, 1998) וחרדות רבות יותר, כמו למשל חרדת פרידה (Peleg & Yitzhak, 2011), חרדה חברתית (Peleg & Zoabi, 2014) וחרדת תכונה (Skowron & Friedlander, 1998).

מדידת המובחנות העצמית

המובחנות העצמית נבדקה בקרב יחידים ומשפחות בשיטות איכותניות וכמותיות. אחת השיטות הנפוצות למדידה היא שאלוני דיווח עצמי שבחנו תהליכים אישיותיים ומשפחתיים. אחד הכלים העיקריים והנפוצים שבהם נעשה שימוש ב-20 השנים האחרונות הוא שאלון ה-DSI-R (Skowron & Schmitt, 1998; Skowron & Friedlander, 2003), שתורגם והותאם לעברית (Peleg, 2008; Peleg-Popko, 2002). מטרתו של שאלון ה-DSI-R לבחון את יכולתם של בוגרים לאזן בין אינטימיות לאוטונומיה, כמו גם בין הרובד הרגשי לרובד המחשבתי. הוא בודק את מערכות היחסים המשמעותיות של בוגרים עם משפחות המוצא שלהם, וכולל 46 היגדים וארבעה סולמות: תגובתיות רגשית (emotional reactivity), עמדת אני (I position), ניתוק רגשי (emotional cutoff) והתמזגות עם אחרים (fusion with others) (Skowron & Friedlander, 1998). בנייתו גורמים נמצאה תמיכה לארבעת המדדים המתקשרים למדד המרכזי, מובחנות עצמית. כל המדדים הם בעלי עקביות פנימית בינונית-טובה (73-85), מלבד מדד התמזגות עם אחרים, שעקב רמת מהימנות נמוכה תוקן ושונה הן באנגלית (Skowron & Schmitt, 2003) והן בעברית (Peleg, 2008).

שאלון ה-DIFS (Anderson & Sabatelli, 2003) הוא שאלון לדיווח עצמי הבודק את המובחנות במערכות יחסים דיאדיות בקרב חברי המשפחה הגרעינית ומשפחת המוצא. השאלון כולל 11 פריטים שבהם נבחנת יכולת הנבדק לאזן בין נפרדות ואוטונומיה לאינטימיות ומעורבות רגשית, כפי שהיא מתבטאת ביחסיו עם דמות משמעותית אחרת. דווח שרמות המהימנות כפי שנבדקו בבדיקות עקביות פנימית טובות (83-93) ושקיימים קשרים חיוביים בין מובחנות להסתגלות אישית.

עוד שאלון לדיווח עצמי הוא LDSS (Haber, 2003). הוא בוחן הן ציונים חיוביים והן ציונים שליליים של המובחנות העצמית באשר לדמות משמעותית במשפחת המוצא. הוא כולל שלושה גורמים: הבחנה בין חשיבה לרגש, בגרות רגשית ואוטונומיה רגשית. מאחר שפריטי השאלון משקפים בעיקר מרכיבים תוך-אישיים של מובחנות עצמית, ואינם כוללים את איכות היחסים עם אחר משמעותי כפי שקיים ב DSI-R, ומאחר שהתעוררו כמה קשיים בתוקף המבנה, פחת השימוש בשאלון זה בשנים האחרונות.

שאלון אחר לדיווח עצמי הוא ה-Emotional Cutoff Scale (McCullum, 1986, 1991). הוא בודק את המידה שבה המשיבים מנהלים את ההתקשרות הרגשית שלהם עם כל אחד מהורים באמצעות ניתוק רגשי. החיסרון בכלי זה הוא המדידה של יחסי הורה-ילד בלי התייחסות למערכות יחסים אחרות בעלות משמעות.

כל הכלים הללו סובלים מהטיה של שיטת מדידה יחידה, שכן כולם שאלונים לדיווח עצמי, ועל כן הם אינם יכולים לשקף נקודות מבט רחבות ועמוקות יותר. נוסף על כך, הם אינם משקפים במלואם את התפיסה המערכתית. בהתבסס על טענתם של קר ובואן (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988), שלפיה יש לבחון תהליכים משפחתיים באמצעות כלים מגוונים ורב-ממדיים, ועל כך שמבחנים השלכתיים משמשים כלי לביטוי עצמי, המאפשר לאדם, בלא מודע, לחשוף רבדים פסיכולוגיים ולהציג את מצבו הנפשי ורגשותיו (אנסטאזי, 1990), מטרתנו הייתה להשלים חסר זה ולבנות כלי השלכתי.

ניסיון קודם לבחון את נושא המובחנות העצמית בדרך ייצוגית והשלכתית בוצע על-ידי ארון ועמיתיו (Aron, Aron, Tudor, & Nelson, 1991; Aron, Aron, & Sollowmon, 1992). כלי זה הוא חצי השלכתי ומבוסס על פריט אחד הכולל דיאגרמות שמייצגות את העצמי ואת האחרים. מטרתו לבחון את מידת הקרבה והקשר הבין-אישי. הנחת היסוד הייתה כי מידת ההכללה של העצמי בתוך האחר מתארת את המובחנות הבין-אישית של הפרט ומשקפת את מידת יחסי הקרבה עם האחרים המשמעותיים. השאלון מכיל למעשה פריט אחד, שבוחן באופן ייצוגי את מידת המובחנות העצמית של האדם במערכות יחסים מגוונות בשני עיגולים, כשהאחד מייצג את העצמי (self) והשני מייצג את האחר (other). יש שבע אפשרויות לבחירה והן מציגות רצף של מצבי קרבה: האפשרות הראשונה מציגה מצב שבו שני העיגולים מרוחקים ביותר זה מזה, והאפשרות השביעית מציגה מצב שבו ישנה חפיפה כמעט מוחלטת של שני העיגולים.

השאלון תוקף בבדיקת המתאמים בינו לשאלון קרבה במערכות יחסים (Relationship Closeness Inventory) (Aron et al., 1992) וסקלת האינטימיות (Intimacy Scale)

(Sternberg in Aron et al., 1992). תוצאות מחקרם של ארון ועמיתיו הראו כי כלי זה נמצא יעיל ומהיר בהערכת רמת ההכללה של העצמי (Aron et al., 1992; Aron & Frailey, 1999). המגבלה המרכזית של השימוש בכלי זה היא חוסר היכולת לבטא בחופשיות את קשריו של הפרט עם האחר המשמעותי, מאחר שהנדקים אינם מתארים את הייצוגים האישיים שלהם, אלא בוחרים אפשרות אחת מתוך שבע בפריט אחד בלבד. אי לכך השאלון אינו משמש כלי השלכתי במלואו, אלא כלי לדיווח עצמי הנשען על השלכה חלקית. נוסף על כך, השאלון כולל פריט אחד בלבד, דבר שאינו מאפשר ייצוג של מערכות יחסים מגוונות במשפחה הגרעינית והמורחבת.

המחקר הנוכחי בא לענות על מגבלה זו ולשפר את החסרונות שצוינו לעיל ביצירת כלי הערכה השלכתי חדש, המאפשר למשתתפים לבטא באמצעות ציור חופשי של עיגולים קרבה ומרחק, ובכך לבטא מובחנות עצמית. הכלי החדש משפר את מגבלותיו של ה-IOS בנקודות הבאות: א. הוא כולל רשימת פריטים המעריכים כמה אינטראקציות משפחתיות (הורים ובני זוג); ב. הוא מאפשר לבחון את הפערים בין המובחנות העצמית המצויה למובחנות העצמית הרצויה; ג. הוא מאפשר לגלות פערים במידת הקרבה עם כל אחד מההורים; ד. הוא מציג אינטראקציות בהווה ובעבר, דבר המאפשר לבחון העברה בין-דורית; ה. הוא מבוסס על ציור חופשי, ובכך מאפשר ביטוי חופשי. אם כן, מצופה שהשאלון החדש יציג את תחושת הקשר של הנבדקים עם ההורים, כאשר בקרב נבדקים בוגרים אפשר לבדוק גם את הקשרים הזוגיים.

סיכום והשערות

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבנות כלי הערכה לצורך בדיקת המובחנות העצמית ושביעות הרצון ממנה. לשם כך בדקנו בשלב הראשון את המהימנות והתוקף של שאלון שמ"ע. המהימנות נבדקה באמצעות מבחני עקיבות פנימית שבדקו את הקשרים בין כל פריט לציון הכולל. תוקף מבנה נבחן בבדיקת הקשר בין הכלי החדש לשאלון לדיווח עצמי (DSI-R) (Skowron & Friedlander, 1998; Skowron & Schmitt, 2003). בשאלון הנוכחי התבקשו הנבדקים לתאר את מידת הקרבה/המרחק שלהם מכל אחד מההורים, כאשר הטווח נע בין ניתוק רגשי מוחלט להתמזגות טוטלית עם אחרים משמעותיים, המשמשים שני מדדים ב-DSI-R. נוסף על כך, בהתבסס על המחקר הרב שהצטבר ותמך בטענתו של בואן (Kerr & Bowen, 1988), שלפיה אנשים מובחנים היטב הם בעלי ביטחון עצמי רב יותר ומאמינים ביכולתם להתמודד עם מצבי לחץ ומצוקה (למשל, Ross & Murdock, 2014; Skowron, 2004a), בדקנו את הקשר בין שאלון שמ"ע ליעילות עצמית (Schwarzer, 1995).

לצורך בדיקת התוקף המתכנס שיערנו שרמת המובחנות העצמית, כפי שנבדקה בשאלון שמ"ע תהיה קשורה באופן חיובי לרמת המובחנות העצמית (DSI-R). כן שיערנו שיימצא קשר חיובי בין רמת שביעות הרצון מהמובחנות העצמית (שמ"ע) לרמת המובחנות העצמית (DSI-R). כדי לבחון את תרומתה של המובחנות העצמית ליעילות העצמית של הפרט, ההשערה השלישית הניחה כי יימצא קשר חיובי בין רמת המובחנות העצמית

(שמ"ע) לרמת היעילות העצמית (SEQ), וההשערה הרביעית הניחה כי ימצא קשר חיובי בין רמת שביעות הרצון מהמובחנות העצמית (שמ"ע) לרמת היעילות העצמית (SEQ).

שלב 1

שיטה

בשלב הראשון השתתפו 393 סטודנטים ישראלים. תחילה נבחרה בדגימת אשכולות מכללה אחת בצפון ישראל. אחר כך נדגמו בדגימת אשכולות כל תלמידי שנה א' בחוגי הלימוד במכללה. החוגים שאישרו את השתתפותם הם תקשורת, פסיכולוגיה וכלכלה. מתוך 462 סטודנטים שקיבלו את השאלונים, 402 החזירו אותם, ומתוכם הוצאו 60 שאלונים שלא מולאו בשלמותם, או לא היו תקינים, או שלא עמדו בקריטריונים של משפחות שלמות, כאשר שני ההורים מתגוררים באותו בית. במדגם נכללו 140 גברים (35.62%) ו-253 נשים (34.67%), ממוצע הגיל שלהם הוא 23.89 (SD=4.49). 78% מן המשתתפים בני 20-26. 88% מן המשתתפים רווקים (n=341), ו-11.2% נשואים (n=44), והשאר, 2.1% (n=8), גרושים, פרודים או אלמנים (n=8). רוב המשתתפים יהודיים (83.1%, n=319), והשאר מוסלמים (11.5%, n=44), נוצרים (3.6%, n=14), דרוזים (n=4, 1.0%), ואחרים (0.8%, n=3). כשני שלישים מהם עירוניים (67.7%, n=260), והשאר מתגוררים במושבים (8.9%, n=34), קיבוצים (7.0%, n=27), יישובים קהילתיים (n=21, 5.5%), וסוגי יישוב אחרים (10.9%, n=42). רוב הסטודנטים משתייכים למעמד סוציו-אקונומי בינוני.

משתתפים

כלי הערכה

שאלון מובחנות עצמית – DSI-R Differentiation of Self-Inventory-Revised (Skowron & Schmitt, 2003; Friedlander, 1998). שאלון לדיווח עצמי שתורגם לעברית (Peleg-Popko, 2002; Peleg, 2008), ובוחר את רמת המובחנות העצמית של הפרט באמצעות 46 פריטים העוסקים במערכות יחסים משמעותיות. הפריטים מחולקים לארבעה סולמות: תגובתיות רגשית, עמדת אני, ניתוק רגשי והתמזגות עם אחרים. התשובות מדורגות על סולם ליקרט הנע בין 1 (בכלל לא נכון עבורי) ל-6 (מאוד נכון עבורי). דוגמה לפריט מהשאלון: "אנשים טוענים שאני יותר מדיי רגשן". הניקוד של כל אחד מהסולמות מבוצע בחישוב הממוצע. מהימנותו הפנימית של השאלון בבדיקת עקביות פנימית במחקר הנוכחי היא: עבור הציון הכולל $\alpha=0.80$, עבור תגובתיות רגשית $\alpha=0.84$, עבור עמדת אני $\alpha=0.74$, עבור ניתוק רגשי $\alpha=0.75$ ועבור התמזגות עם אחרים: $\alpha=0.73$.

שאלון מסוגלות עצמית – Self-efficacy Scale (Jerusalem & Schwarzer, 1981). שאלון לדיווח עצמי שזיידנר תרגם לעברית (בתוך ציבולסקי, 1997). השאלון מכיל עשרה

פריטים, ומטרתו להעריך אמונות חיוביות פנימיות (אופטימיזם) להתמודדות עם מגוון של דרישות קשות במהלך החיים. פריט לדוגמה: "קל לי לדבוק במטרותי ולהשיג אותן". הנבדקים התבקשו לדרג את הפריטים על גבי סולם ליקרט בן ארבע דרגות – 1 (כלל לא מתאר אותי), 4 (מתאר אותי במידה רבה). ציון מסוגלות העצמית מחושב במוצע התגובות לעשרת הפריטים. המהימנות בבדיקת עקביות פנימית (אלפא לפי קרונבאך) היא $\alpha=0.85$.

שאלון השלכתי לבדיקת מובחנות עצמית (שמ"ע) – a – Differentiation of Self – a
 Projectional Scale (ראו נספח 1).

מטרת השאלון שנבנה במיוחד לצורכי המחקר הנוכחי למדוד את המובחנות העצמית ברובד הבין-אישי וכן את שביעות הרצון ממנה. הוא כולל 14 פריטים המתארים את מידת הקרבה/המרחק בין הפרט לאחרים משמעותיים בשני עיגולים, כאשר האחד מייצג את הנבדק והשני מייצג אחר משמעותי (הורה, יחסים בין ההורים, ועבור בוגרים – בני זוג). הפריטים עוסקים באינטראקציות בעבר ובהווה. בכל פריט הנבדקים מתבקשים לצייר שני עיגולים המבטאים קרבה/מרחק ביחסים עם הוריהם בהווה ובעבר, ולבטא הן את המרחק המצוי והן את המרחק הרצוי. פריט לדוגמה: "אנא צייר שני עיגולים המתארים את המרחק/קרבה בינך לבין אמך, כפי שהיית רוצה שיהיה". בשמונה פריטים העיגול הראשון מייצג את הנבדק, והעיגול השני מייצג את אחד ההורים; בארבעה פריטים מיוצגים שני הורי הנבדק; ובשני פריטים, המיועדים לנבדקים בוגרים, העיגול הראשון מייצג את הנבדק והעיגול השני מייצג את בן זוגו.

השאלון כולל שני סולמות:

סולם 1: מובחנות עצמית – כולל 14 פריטים שבהם הנבדק מתבקש לצייר שני עיגולים המבטאים קרבה/מרחק בין שני אנשים. בשמונה פריטים העיגול הראשון מבטא את הנבדק עצמו והעיגול השני מבטא את אחד ההורים. בארבעה פריטים העיגולים מבטאים את שני ההורים, ושני הפריטים האחרונים מייצגים את הנבדק ובן זוגו. שני הפריטים האחרונים מיועדים לנבדקים בוגרים. פריט לדוגמה: "אנא צייר שני עיגולים המתארים את הקרבה/מרחק בינך לבין אמא כיום".

לצורך חישוב ציון המובחנות העצמית, חושבו המרחקים (בסרגל) בין העיגולים הן בילדות והן בהווה. כאשר שני עיגולים נפרדים זה מזה – הציון שלילי, וכאשר קיימת חפיפה בין העיגולים הציון חיובי, כך שציון שלילי מתאר מרחק גדול יותר וציון חיובי מתאר קרבה רבה יותר. נערך היפוך בכיוון הפריטים על ידי חיסורם מציון המקסימום, כך שכל שהציון גבוה יותר המרחק בין העיגולים רב יותר. לצורך חישוב שביעות רצון מהיחסים, נבדק ההפרש בין כל אחד משבעת הפריטים המתארים את המצב המצוי, לשבעת הפריטים המתארים את המצב הרצוי. לצורך חישוב הציון חושב הפער בין המצב הרצוי למצב המצוי (בערך מוחלט). ככל שהפער גדול יותר, רמת שביעות הרצון נמוכה יותר. נערך היפוך כיוון לפריטים, על ידי חיסורם מציון המקסימום, כך שכל שהציון גבוה יותר שביעות הרצון רבה יותר.

בדיקות מהימנות עבור כל אחד משני הסולמות בוצעו בבדיקת עקיבות פנימית. רמות המהימנות (אלפא לפי קרונבאך) הן: עבור מובחנות עצמית $\alpha=0.88$, עבור שביעות הרצון מהמובחנות העצמית $\alpha=0.73$. בבדיקת התיקוף בוצעה באמצעות תוקף מבנה: נבדקו המתאמים בין שאלון שמ"ע ובין שאלון מובחנות עצמית (DSI-R) (תוקף מתכנס).

הליך

לאחר קבלת אישור מוועדת האתיקה לצורך ביצוע המחקר, בוצע תיאום עם מרכזות החוגים, ונמסרו רשימות מיילים של המרצים בחוגים השונים. לאחר תיאום עם מרצי הקורסים נכנסה החוקרת השנייה לכיתות הלימוד והעבירה את השאלונים לסטודנטים שנכחו בשיעור והסכימו להשתתף. לשאלונים צורף מכתב מקדים המציין את מטרת המחקר ומבטיח אנונימיות ודיסקרטיות. כמו כן ניתנה אפשרות לפרוש מהמחקר בכל שלב. זמן מילוי השאלונים ארך 30 דקות בערך.

ממצאים

בדיקות מהימנות ותוקף של שאלון שמ"ע

בשלב הראשון, לצורך בדיקת המהימנות, נבדקה העקיבות הפנימית (α לפי קרונבאך) עבור הציון הכולל של מובחנות עצמית וכן עבור הציון הכולל של שביעות הרצון מהמובחנות העצמית. תוצאות בדיקות המהימנות עבור סולם מובחנות עצמית $\alpha=0.88$, ועבור סולם שביעות רצון מהיחסים המשפחתיים $\alpha=0.73$.

לצורך בדיקת ההשערה הראשונה, לגבי הקשרים בין המובחנות העצמית בשאלון שמ"ע ובין המובחנות העצמית בשאלון DSI-R (תוקף מבנה), וההשערה השנייה לגבי הקשרים בין רמת שביעות הרצון מהמובחנות העצמית בשאלון שמ"ע ובין המובחנות העצמית בשאלון DSI-R (תוקף מבנה), נבחנו המתאמים בין שאלון שמ"ע לשאלון מובחנות עצמית (DSI-R). בלוח 1 מוצגים מתאמי פירסון לבדיקת הקשרים בין שאלוני שמ"ע ומובחנות עצמית (DSI-R).

לוח 1 - מתאמי פירסון לבדיקת המתאמים בין רמות המובחנות העצמית

(שמ"ע, DSI-R)

מובחנות עצמית (DSI-R)		שאלון השלכתי לבדיקת שביעות רצון מהמובחנות העצמית (שמ"ע)		
ניטוק רגשי	התמזגות עם אחרים	תגובתיות רגשית	עמדת אני	שאלון השלכתי
-.11*	-.12*	.08	-.02	מובחנות עצמית (n=390)
-.20***	-.19***	-.14**	.06	שביעות רצון מהמובחנות העצמית (n=386)

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

שמ"ע = שאלון השלכתי לבדיקת המובחנות העצמית
 DSI-R – Differentiation of Self Inventory-Revised
 (N = 390)

מתוך לוח 1 עולה כי קיימים קשרים שליליים מובהקים בין רמות המובחנות העצמית (שאלון השלכתי – שמ"ע) מצד אחד, ובין רמות המובחנות העצמית (DSI-R), אך עוצמת הקשר נמוכה. שמונה מתוך 15 המתאמים (53%) מובהקים, ולאחר יישום עיקרון בונפרוני (או קריטריון $t \geq 2.0$) נשאר שני מתאמים מובהקים סטטיסטית. בהתאם למשוער, נמצא קשר שלילי בין רמת המובחנות העצמית (שמ"ע) לרמות ההתמזגות עם אחרים ($r = -.12$, $p < .05$) וקשר חיובי בין רמת המובחנות העצמית לרמת הניתוק הרגשי (DSI-R) ($r = .11$, $p < .05$). מתוך התוצאות עולה, אם כן, כי סולם מובחנות עצמית מתוקף רק באמצעות מתאמים בינוניים על ידי שני הסולמות בשאלון DSI-R שמבטאים את המובחנות הבין-אישית. נראה, אם כן, כי שמ"ע מודד מצד אחד התמזגות עם אחרים משמעותיים ומצד שני ניתוק מהם. לא נמצאו מתאמים מובהקים בינו לסולמות עמדת אני ותגובתיות רגשית.

כמו כן עלו קשרים שליליים מובהקים בין רמת שביעות הרצון מהמובחנות העצמית (שמ"ע) לרמות התגובתיות הרגשית, ההתמזגות עם אחרים והניתוק הרגשי. לא נמצא קשר בין רמת עמדת האני לרמת שביעות הרצון מהמובחנות העצמית. בלוח 2 מוצגים הממוצעים, סטיות התקן, הטווחים והתאמים בין כל משתני המחקר.

לוח 2 - ממוצעים, סטיות תקן, טווחים ומתאמי פירסון בין כל משתני המחקר

	.8	.7	.6	.5	.4	.3	.2	.1	M (SD) n טווח	
מסוגלות עצמית	.06	-.02	-.18***	-.10	-.17***	-.27***	.50***	1.00	3.19 (0.48) n=391 1.40-4.00	1. מסוגלות עצמית
מובחנות עצמית (DSI-R)	.06	-.02	-.18***	-.03	-.31***	-.41***			4.07 (0.66) n=393 2.09-6.00	2. עמדת אני
תגובתיות רגשית	-.14**	.08	.29***	.20***	.66***				3.83 (0.92) n=393 1.55-6.00	3. תגובתיות רגשית
התמזגות עם אחרים	-.19***	-.12*	.26***	.15**					3.96 (0.67) n=393 1.83-5.83	4. התמזגות עם אחרים
ניתוק רגשי	-.20***	.11*	.34***						2.64 (0.76) n=393 1.00-5.50	5. ניתוק רגשי
מובחנות עצמית – שמ"ע	-.58***								16.56 (1.07) n=390 13.80-21.53	7. מובחנות עצמית – שמ"ע
שביעות רצון מהמובחנות העצמית									15.18 (0.92) n=386 9.38-15.90	8. שביעות רצון מהמובחנות העצמית

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

שמ"ע = שאלון השלכתי לבדיקת המובחנות העצמית

DSI-R – Differentiation of Self Inventory – Revised

מובחנות עצמית גבוהה מסמלת רמת עמדת אני גבוהה ורמות נמוכות של תגובתיות רגשית, ניתוק רגשי והתמזגות עם אחרים (N = 393)

מתוך לוח 2 נראה כי בשאלון מובחנות עצמית (DSI-R) נמצאו מתאמים שליליים בינוניים בין רמת עמדת האני לרמות התגובתיות הרגשית וההתמזגות עם אחרים, ומתאמים חיוביים בין רמת התגובתיות הרגשית לרמות ההתמזגות עם אחרים והניתוק הרגשי. תוצאות אלו מראות שממדי המובחנות העצמית מובחנים ביניהם אך נוגעים לאותו עולם תוכן. המתאמים בין שני הסולמות של שאלון שמ"ע הם מובהקים ובינוניים כך שנראה כי קיים קשר ביניהם, ועם זה הם מובחנים זה מזה.

קשרים אחרים שנצפו בניחות מתאמי פירסון: רמת המסוגלות העצמית נמצאה בקשר חיובי עם רמת עמדת האני, ובקשרים שליליים עם רמות התגובתיות הרגשית וההתמזגות עם אחרים. רמת התגובתיות הרגשית נמצאה בקשר שלילי חלש עם רמת המובחנות העצמית (שמ"ע). רמת ההתמזגות עם אחרים נמצאה בקשר שלילי חלש עם רמת הניתוק המשפחתי. רמת הניתוק הרגשי נמצאה בקשר חיובי חלש עם רמת המובחנות העצמית (שמ"ע), ובקשר שלילי עם רמת שביעות רצון מהמובחנות המשפחתית (שמ"ע).

לוח 3 - מתאמי פירסון חלקיים לבדיקת הקשרים בין משתני המחקר, בפיקוח על לאום ומגדר

	.9	.8	.7	.6	.5	.4	.3	.2	
תפיסת מסוגלות עצמית (SE)	.07	.06	-.06	-.16**	-.03	-.15**	-.27***	.52***	1. תפיסת מסוגלות עצמית
מובחנות עצמית (DSI-R)	.09	.07	-.03	-.24***	-.07	-.28***	-.40***		2. עמדת אני
	-.10*	-.14**	-.08	.32***	.25***	.62***			3. תגובתיות רגשית
	-.05	.02	-.11*	.26***	.17**				4. התמזגות עם אחרים
	-.13*	-.18***	.15**	.30***					5. ניתוק רגשי
	-.54***	-.59***							7. מובחנות עצמית (שמ"ע)
	.66***								8. שביעות רצון מהמובחנות העצמית

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

שמ"ע = שאלון השלכתי לבדיקת המובחנות העצמית
DSI-R – Differentiation of Self Inventory - Revised
SE- Self efficacy
(N = 393)

תרומת שאלון שמ"ע ליעילות עצמית

כדי לבחון את ההשערות השלישית והרביעית לגבי תרומת המובחנות העצמית ושביעות הרצון ממנה (שאלון שמ"ע) ליעילות העצמית, בוצעה סדרה של ניתוחי רגרסיה היררכית. השתמשנו ברמת אלפא 01. של מקדמי הביתא כדי לשלוט בטעות מסוג I. בצעד הראשון תרבות ומגדר הוכנסו כמשתני דמי כדי לשלוט בהשפעתם. בצעד השני הוכנסו מדדי המובחנות העצמית (DSI-R, שמ"ע). ניתוחי הרגרסיה העלו תוצאות מובהקות.

נמצא שמדדי המובחנות העצמית תרמו 30% לשונות של יעילות עצמית. ספציפית נמצא שעמדת האני נמצאה קשורה באופן חיובי ליעילות העצמית ($t = 9.18, \beta = .49, p < .001$).

כלומר יכולתו של אדם להיות אסרטיבי ולדבוק בדעותיו ובעמדותיו עשויה להגביר את תחושת היעילות העצמית שלו.

בנוסף נמצא קשר חיובי בין מידת שביעות הרצון מהמובחנות העצמית כפי שנמדדה בשאלון שמ"ע ובין היעילות העצמית ($t = 4.16, \beta = .21, p < .01$).

הבדלי מגדר

לבסוף נבדקו הבדלי המגדר. לשם כך בוצעה סדרת ניתוחי t למדגמים בלתי תלויים (לוח 4). מתוך הממצאים בלוח 4 עולה כי נמצאו הבדלים מגדריים מובהקים ברמת המובחנות העצמית (DSI-R). נשים דיווחו על רמות גבוהות יותר של תגובתיות רגשית והתמזגות עם אחרים. לא נמצאו הבדלי מגדר מובהקים עבור שאלון שמ"ע ועבור תפיסת המסוגלות העצמית.

לוח 4 - ממוצעים, סטיות תקן, טווחים והבדלים במשתני המחקר לפי מגדר

הבדל F,t (η^2)	נשים (n=306) M (SD)	גברים (n=78) M (SD)	משתנה (טווח)	
t(380)= 0.31	3.19 (0.47)	3.21 (0.52) (1.40-4.00)	תפיסת מסוגלות עצמית	
F(1,382)= 3.13 (.01)	4.04 (0.67)	4.19 (0.66) (2.09-6.00)	עמדת אני	מובחנות עצמית (DSI-R)
F(1,382)= 27.83*** (.07)	3.94 (0.89)	3.35 (0.87) (1.55-6.00)	תגובתיות רגשית	
F(1,382)= 20.04*** (.05)	4.03 (0.65)	3.66 (0.67) (1.83-5.83)	התמזגות עם אחרים	
F(1,382)= 0.67 (.002)	2.64 (0.75)	2.71 (0.76) (1.00-5.50)	ניתוק רגשי (1.00-5.50)	
F(1,363)= 1.81 (.01)	16.61 (1.10)	16.42 (0.92) (13.80-21.53)	מובחנות עצמית	מובחנות עצמית (שמ"ע)
F(1,363)= 1.52 (.004)	15.15 (0.99)	15.30 (0.55) (9.38-15.90)	שביעות רצון מהמובחנות העצמית	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

שמ"ע = כלי השלכתי לבדיקת המובחנות העצמית
DSI-R – Differentiation of Self Inventory-Revised
(N = 393)

עבור מובחנות עצמית (DSI-R) ומעורבות במשולשים משפחתיים (PAFS):
F(3,361)=0.83, עבור מובחנות משפחתית (FAD-PS): F(5,378)=6.89, $p < .001, \eta^2 = .08$
.ns., $\eta^2 = .01$

דיון

המטרה המרכזית במחקר הנוכחי הייתה לבנות כלי השלכתי לבדיקת המובחנות העצמית (שמי"ע). מטרה זו הושגה חלקית. נבדקו תקפותו ומהימנותו של שאלון שמי"ע. לצורך בדיקת המהימנות בוצעו בדיקות עקביות פנימיות, ונמצא כי שני הסולמות מהימנים במידה משביעת רצון. לצורך בדיקת תוקף המבנה של שאלון שמי"ע, נבדקו המתאמים בינו ובין רמות המובחנות העצמית (DSI-R). רמת המובחנות העצמית כפי שנבדקה בשאלון שמי"ע נמצאה קשורה באופן שלילי לרמת ההתמזגות עם אחרים ולרמת הניתוק הרגשי (שאלון DSI-R). עם זה לא נמצאו קשרים מובהקים בין רמת המובחנות העצמית (שמי"ע) לרמות התגובתיות הרגשיות ועמדת האני. הסבר אפשרי לכך שלא נמצאו קשרים מובהקים עם סולמות אלו, טמון בכך שמדדים אלו בודקים רובד תוך-אישי ולא בין-אישי, בעוד ששאלון שמי"ע בודק אינטראקציות בין-אישיות.

מבדיקת תוקף המבנה של סולם שביעות הרצון מהמובחנות העצמית עולה כי הוא מתוקף במידה רבה יותר באמצעות שלושה סולמות בשאלון מובחנות עצמית (DSI-R). תימוכין לממצאים אלו התקבלו במחקרים אחרים שמצאו כי רמת שביעות הרצון קשורה למובחנות העצמית (Skowron & Friedlander, 1998) ובמיוחד לניתוק הרגשי (McCullum, 1991).

לא נמצאו קשרים בין סולם המובחנות העצמית של שאלון שמי"ע ובין תפיסת המסוגלות העצמית. ייתכן שמדד המסוגלות העצמית מבטא תכונה תוך-אישית בעוד ששאלון שמי"ע מבטא אינטראקציות משפחתיות ומובחנות ברמה בין-אישית. עם זאת נמצא קשר עם סולם שביעות הרצון מהמסוגלות העצמית. הסיבה לכך היא ככל הנראה שסולם זה מבטא תחושה אישית עמוקה יותר ולא רק אינטראקציות בין-אישיות במשפחה. ראוי להסיק מכך כי אנשים שחשים שביעות רצון מהמובחנות העצמית שלהם, נוטים להאמין ביכולתם להתמודד עם מצבי לחץ ביעילות.

מגבלות המחקר והצעות למחקרים עתידיים

למחקר הראשון כמה מגבלות: אופן צייון הנתונים בשאלון שמי"ע מסורבל ומורכב, ונדרשים זמן ומאמצים רבים לחשב את הנתונים. החישוב דורש שימוש בנוסחאות מתמטיות שמקשות על הצייון, ואינן מאפשרות לעשות בו שימוש רחב. שנית, הסולם הראשון, מובחנות עצמית, תוקף במידה נמוכה בלבד. לפיכך מומלץ לכלול בשאלון רק את סולם שביעות הרצון מהמובחנות העצמית, ובו בזמן לשפר ולייעל את שיטת הצייון, ביצירת סולם דירוגי פשוט ונוח יותר לחישוב. אי לכך, במחקר השני בוצעה רפליקציה של המחקר הנוכחי בניסיון להתגבר על הליקויים שהתגלו.

שלב 2

במחקר הראשון נבדקו המהימנות והתוקף של שאלון שמי"ע משופר. בהתבסס על תוצאותיו שהראו בעיה בתוקף של סולם מובחנות עצמית בשאלון שמי"ע, הוחלט לכלול רק את סולם שביעות הרצון מהמובחנות העצמית וכן לפשט את שיטת הצייון. בהתבסס

על הנתונים שעלו במחקר הראשון לגבי הקשר בין שאלון שמ"ע לשאלון מובחנות עצמית (DSI-R), ההשערה הראשונה הניחה כי רמת שביעות הרצון מהמובחנות העצמית (שמ"ע) תימצא קשורה באופן חיובי לרמת המובחנות העצמית (DSI-R). כדי לחזק את תוקף המבנה ולאפשר נקודת מבט רחבה יותר, נכלל שאלון אחר לבדיקת מובחנות משפחתית (DIFS) שבוחן אינטראקציות בין-אישיות, וההשערה השנייה הניחה כי רמת שביעות הרצון מהמובחנות העצמית (שמ"ע) תמצא קשורה באופן חיובי לרמת המובחנות המשפחתית (מובחנות מאב ומאם). מאחר שמובחנות עצמית נמצאה קשורה באופן שלילי לשורה ארוכה של חרדות, (למשל חרדת פרידה (Peleg & Yitzhak, 2011), חרדה חברתית (Peleg & Zoabi, 2014) וחרדה כללית (Skowron & Friedlander, 1998)), ובאופן חיובי להסתגלות למצב דחק שונים (Chung & Gale, 2009; Peleg, 2014), בדקנו האם המובחנות הנמדדת בשאלון שמ"ע קשורה לחרדת בריאות ולהסתגלות למכללה. בדיקה זו מאפשרת לברר האם שאלון שמ"ע מנבא חרדה ורווחה נפשית. לפיכך ההשערה השלישית הניחה כי יימצא קשר שלילי בין רמת שביעות הרצון מהמובחנות העצמית (שמ"ע) לרמת חרדת הבריאות (HAQ), וההשערה הרביעית הניחה כי רמת שביעות הרצון מהמובחנות העצמית תמצא קשורה באופן שלילי לרמת ההסתגלות למכללה (הסתגלות חברתית, רגשית ואקדמית: SACQ).

שיטה

משתתפים

השלב השני של המחקר בוצע עשרה חודשים לאחר המחקר הראשון. בשלב הראשון נבחרה בדגימת אשכולות מכללה בצפון ישראל. בשלב השני נדגמו בדגימת אשכולות כל תלמידי שנה א', בחוגי הלימוד במכללה שאישרו את השתתפותם: תקשורת, פסיכולוגיה וכלכלה. במחקר הנוכחי השתתפו 300 סטודנטים (מתוך 322 שקיבלו את השאלונים). במדגם נכללו 120 גברים (40%) ו-180 נשים (60%) בני 18-46 וממוצע הגיל הוא 26.88 (SD=6.84). 77% מן המשתתפים בני 20-26. 11% (33) מוסלמים, 4% (12) נוצרים ו-2% (6) דרוזים. רוב המשתתפים רווקים (n=209, 69.66%), והשאר נשואים (n=66, 22%), גרושים, פרודים או אלמנים (n=25, 8.33%). 80% מהם עירוניים (n=240), והשאר מתגוררים במושבים (n=24, 8%), קיבוצים (n=22, 7.33%) ויישובים קהילתיים (n=14, 4.66%). רוב הסטודנטים משתייכים למעמד סוציו-אקונומי בינוני.

כלי הערכה

שאלון חרדת בריאות (HAQ - The Health Anxiety Questionnaire) (Lucock & Morley, 1996): השאלון בודק דאגה ועיסוק יתר בנושאי בריאות, פחדים ממחלות וממוות. השאלון תורגם והותאם לעברית לצורכי המחקר הנוכחי באמצעות שיטת התרגום החוזר. בשלב הראשון, שני מתרגמים בעלי שליטה מלאה בעברית ובאנגלית ומומחים בתחומי הפסיכולוגיה והחינוך, ביצעו את התרגום מאנגלית לעברית. בשלב השני, שני מתרגמים

אחרים, שגם הם שולטים היטב בעברית ובאנגלית ועוסקים בתחומי הפסיכולוגיה והחינוך, תרגמו את השאלון מעברית לאנגלית. ההשוואה בין שתי הגרסאות בעברית ובאנגלית העלתה כמה אי-התאמות שנידונו בשיחה משותפת עם המתרגמים והובילה לכמה תיקונים בניסוח. פריט לדוגמה: "האם אתה דואג לגבי בריאותך?". ההיגדים בשאלון מדורגים בסולם ליקרט בעל ארבע רמות: 0 (אף פעם) ו-3 (כמעט תמיד), כאשר הציון מחושב באמצעות חישוב סכום התשובות שהשיב הנבדק. טווח של 0-21 מראה רמה נמוכה של חרדת בריאות, טווח של 22-41 מראה מידה בינונית של חרדת בריאות, וטווח של 42-63 מראה רמה גבוהה של חרדת בריאות. רמת המהימנות כפי שנבדקה במחקר הנוכחי בבדיקת עקביות פנימית (אלפא לפי קרונבאך) היא 0.82.

שאלון מובחנות משפחתית (DIFS: The Differentiation in the Family System Scale) (Anderson & Sabatelli, 1992) השאלון בוחן את המובחנות במערכות היחסים הדיאדיות: המשתתף מול כל אחד מהוריו. השאלון תורגם והותאם לעברית (Peleg, 2005). פריט לדוגמה: "אבי מכבד את הפרטיות שלי". במחקר הנוכחי נעשה שימוש בשני סולמות: מובחנות מהאב ומובחנות מהאם. ההיגדים בשאלון מדורגים בסולם ליקרט בעל חמש רמות: 1 (אף פעם) ו-5 (תמיד), כאשר הציון מחושב באמצעות חישוב הממוצע של 11 תשובות שהשיב הנבדק. הטווח הוא 1-5, כאשר ציון נמוך מעיד על רמת מובחנות נמוכה יותר, ולהפך. רמת המהימנות כפי שנבדקה במחקר הנוכחי בבדיקת עקביות פנימית (אלפא לפי קרונבאך) היא 0.83 עבור המובחנות עם האם, ו-78 עבור המובחנות עם האב.

שאלון הסתגלות למכללה (SACQ: The Student Adaptation to College Questionnaire) (Baker & Stryk, 1984). השאלון תורגם והותאם לעברית לצורכי המחקר הנוכחי בשיטת התרגום החוזר. בשלב הראשון, שני מתרגמים בעלי שליטה מלאה בעברית ובאנגלית ומומחים בתחומי הפסיכולוגיה והחינוך, ביצעו את התרגום מאנגלית לעברית. בשלב השני, שני מתרגמים אחרים, גם הם שולטים היטב בעברית ובאנגלית ועוסקים בתחומי הפסיכולוגיה והחינוך, תרגמו את השאלון מעברית לאנגלית. ההשוואה בין שתי הגרסאות בעברית ובאנגלית העלתה כמה אי-התאמות שנידונו בשיחה משותפת עם המתרגמים והובילה לכמה תיקונים בניסוח. השאלון כולל 67 פריטים ובודק את מידת ההסתגלות של הסטודנט לאוניברסיטה. כלולים ארבעה סולמות: הסתגלות חברתית, הסתגלות רגשית, הסתגלות אקדמית והסתגלות למוסד. במחקר הנוכחי נכללו שלושת הסולמות הראשונים ללא סולם הסתגלות למוסד, עקב חוסר הרלוונטיות שלו לנושא המחקר. פריט לדוגמה: "אני מסתגל היטב למכללה". ההיגדים בשאלון מדורגים בסולם ליקרט בעל תשע רמות (1 מתאר אותי במידה רבה מאוד ו-9 אינו מתאר אותי בכלל). הציון מחושב באמצעות חישוב הממוצע של כל אחד מארבעת הסולמות, כאשר ציון גבוה משקף מידת הסתגלות גבוהה. רמת המהימנות כפי שנבדקה במחקר הנוכחי בבדיקת עקביות פנימית (אלפא לפי קרונבאך) היא 0.88 עבור הסתגלות חברתית, ו-0.82 עבור הסתגלות רגשית, ו-0.88 עבור הסתגלות אקדמית.

הליך

לאחר קבלת אישור מוועדת האתיקה המכללתית, ותיאום עם מרכזות החוגים, נאספו רשימות מיילים של המרצים בחוגים השונים. תואמו מועדים עם כל אחד מהמרצים, ואת השאלונים העבירו בכיתות ארבע עוזרות מחקר. לשאלונים צורף מכתב מקדים המציין את מטרת המחקר ומבטיח אנונימיות ודיסקרטיות. כמו כן ניתנה אפשרות לפרוש מהמחקר בכל שלב. זמן מילוי השאלונים ארך כ-30 דקות.

ממצאים

מהימנות ותוקף של שאלון שמ"ע

בשלב הראשון נבדקה המהימנות של שאלון שמ"ע בבדיקת עקיבות פנימית (α) לפי קרונבאך) עבור השאלון. תוצאת בדיקת המהימנות גם במחקר זה, בדומה למחקר הראשון, גבוהה (0.79). לצורך בדיקת ההשערה הראשונה באשר לקשרים בין שאלון שמ"ע לשאלון מובחנות עצמית (DSI-R), וההשערה השנייה באשר לקשר בין שאלון שמ"ע שאלון מובחנות משפחתית (DIFS) (תוקף מבנה) נבחנו המתאמים בין מדדים אלו. בלוח 5 מוצגים הממוצעים, סטיות התקן, הטווחים והמתאמים בין כל משתני המחקר.

לוח 5 - ממוצעים, סטיות תקן, טווחים והבדלים במשתני המחקר

	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	M (SD)			
											Range			
1. חרדת בריאות	-.08	-.24***	-.26***	-.15**	-.02	-.11	.28***	.18**	-.17**	.27***	.84 (0.62)		חרדת בריאות	
2. תגובתיות רגשי	-.21***	-.28***	-.34***	-.30**	-.22***	-.19**	.68***	.28***	-.22***		0.00-3.38		מובחנות עצמית	
3. עמדת אני	.08	.21***	.22***	.18**	.23***	.18**	-.15**	-.05			3.35 (0.93)			
4. ניתוק רגשי	-.24***	-.25***	-.26***	-.20***	-.25***	-.17**	.25***				1.00-5.00			
5. התמזגות עם אחרים	-.15**	-.27***	-.29***	-.21***	-.07	-.08					3.90 (0.90)			
6. הסתגלות בלימודים	-.08	.25***	.29***	.39***	.37***						1.00-5.00		הסתגלות אקדמית	
7. הסתגלות חברתית	.09	.29***	.32***	.46***							3.82 (0.45)			
8. הסתגלות רגשית	.07	.30***	.31***								1.00-4.00			
9. מובחנות מאם	.40***	.72***									3.48 (0.69)			
10. מובחנות מאב	.30***										1.63-5.46			
11. שביעות רצון מהמובחנות העצמית											5.87 (0.80)			
											2.92-7.88			
											6.41 (0.95)			
											4.00-8.20			
											6.24(0.70)			
											3.76-8.47			
											4.33 (0.72)			
											1.05-4.87			
											4.06 (0.55)			
											1.03-4.72			
											16.34(0.84)			

DSI-R = שאלון מובחנות עצמית

DIFS-M = מובחנות מאם

DIFS-F = מובחנות מאב

שמ"ע = שביעות רצון מהמובחנות עצמית.

Acad. adapt = הסתגלות בלימודים במכללה

Soc. Adapt = הסתגלות חברתית במכללה

Emot. Adapt = הסתגלות רגשית במכללה

(N = 300)

לבדיקת המתאמים יש שתי מטרות עיקריות: הראשונה הייתה לבדוק את תוקף המבנה (מתכנס) בבדיקת הקשרים בין שאלון שמ"ע לשאלוני מובחנות עצמית (DSI-R) ומובחנות משפחתית (DIFS). המטרה השנייה הייתה לבדוק האם המובחנות העצמית, כפי שהיא

נמדדת בשאלון שמ"ע, תורמת לרמות חרדת הבריאות (HAQ) (השערה 3) וההסתגלות למכללה (SACQ) (השערה 4). השתמשנו ברמת אלפא 01, כדי לשלוט בטעות מסוג 1. כפי שעולה מלוח 5, נמצאו מתאמים חיוביים בינוניים מובהקים בין שלושת הממדים של מובחנות עצמית, תגובתיות רגשית, ניתוק רגשי והתמזגות עם אחרים. כמו כן נמצאו קשרים שליליים מובהקים בין רמת עמדת האני לרמות התגובתיות הרגשית והניתוק הרגשי. תוצאות אלו מראות שהסולמות של שאלון DSI-R הם ממדים מובחנים של גורם אחד: מובחנות עצמית. קשרים בינוניים מובהקים נמצאו בין שלושת הסולמות של הסתגלות למכללה: הסתגלות חברתית, רגשית ואקדמית. גם בשאלון זה נראה כי שלושת הממדים הם ממדים מובחנים של גורם אחד: הסתגלות למכללה. בין שני הסולמות של מובחנות משפחתית, מובחנות עם האב ומובחנות עם האם נמצא קשר חיובי בינוני מובהק, תוצאה המלמדת גם בשאלון זה על שני ממדים מובחנים השייכים לגורם אחד: מובחנות משפחתית.

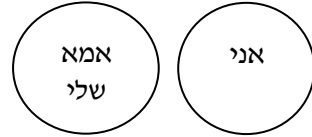
רמת חרדת הבריאות נמצאה קשורה באופן שלילי לרמות עמדת האני, המובחנות המשפחתית עם האם, המובחנות המשפחתית עם האב, וההסתגלות הרגשית למכללה, ובאופן חיובי לתגובתיות רגשית, ניתוק רגשי והתמזגות עם אחרים. לא נמצאו קשרים מובהקים בין רמת חרדת הבריאות לרמות ההסתגלות החברתית והאקדמית למכללה, ושבעות הרצון מהמובחנות העצמית.

הקשרים בין שאלון שמ"ע לשלושת הסולמות של שאלון מובחנות עצמית (DSI-R) נמצאו מובהקים (תגובתיות רגשית, ניתוק רגשי והתמזגות עם אחרים). הקשר היחיד שלא נמצא מובהק הוא עם סולם עמדת האני. אם כן, נראה כי שאלון שמ"ע מתוקף כמעט במלואו באמצעות שני שאלוני המובחנות (העצמית והמשפחתית).

נוסף על כך, כדי לבחון את הגורמים בשאלון, בוצע ניתוח גורמים (exploratory factor analyses). התוצאות מוצגות בלוח 6 שבו מפורטים כל פרטי השאלון. כפי שעולה מהלוח, 12 פריטים משתייכים לגורם הראשון (אינטראקציות עם ההורים), 2 פריטים משתייכים לגורם השני (אינטראקציות זוגיות). במילים אחרות חולצו שני גורמים: 1. אינטראקציות משפחתיות; 2. אינטראקציות עם בן זוג.

לוח 6 - ניתוח גורמים של שאלון שמ"ע

את/ה מתבקש לתאר באמצעות שני עיגולים את הקרבה או המרחק בין אנשים, למשל:



טעינות גורמים			
II		I	
	<u>.82</u>	אני ואמא כיום – מצב מצוי	1
	<u>.81</u>	אני ואמא כיום – מצב רצוי	2
	<u>.72</u>	אני ואמא בילדות – מצב מצוי	3
	<u>.70</u>	אני ואמא בילדות – מצב רצוי	4
	<u>.69</u>	אני ואבא היום – מצב מצוי	5
	<u>.68</u>	אני ואבא כיום – מצב רצוי	6
	<u>.66</u>	אני ואבא בילדות – מצב מצוי	7
	<u>.64</u>	אני ואבא בילדות – מצב רצוי	8
	<u>.59</u>	ההורים שלי כיום – מצב מצוי	9
	<u>.57</u>	ההורים שלי כיום – מצב רצוי	10
	<u>.56</u>	ההורים שלי בילדות – מצב מצוי	11
	<u>.54</u>	ההורים שלי בילדות – מצב רצוי	12
<u>.53</u>		אני ובן זוגי – מצב מצוי	13
<u>.52</u>		אני ובן זוגי – מצב רצוי	14

תרומת שאלון שמ"ע לחרדת בריאות והסתגלות למכללה

לצורך בדיקת התרומה של מדדי המובחנות העצמית לחרדת בריאות (השערה 3) ולהסתגלות למכללה (הערה 4), בוצעה סדרת ניתוחי רגרסיה היררכית. השתמשנו ברמת אלפא 01. של מקדמי הביתא, כדי לשלוט בטעות מסוג I. בצעד הראשון תרבות ומגדר הוכנסו כמשתני דמי כדי לשלוט בהשפעתם. בצעד השני הוכנסו מדדי המובחנות העצמית (DIFS, DSI-R, שמ"ע) כמשתנים בלתי תלויים, ורמות חרדת הבריאות וההסתגלות למכללה שימשו כמשתנים תלויים. משתני הרקע, תרבות ומגדר תרמו 3% לשונות של חרדת בריאות והסתגלות למכללה, ומדדי המובחנות העצמית תרמו 32%. חרדת בריאות נמצאה קשורה באופן חיובי לתגובתיות רגשית ($t = 11.23, \beta = .72, p < .001$), ניתוק רגשי ($t = 8.54, \beta = .45, p < .001$) והתמזגות עם אחרים ($t = 10.52, \beta = .61, p < .001$), ובאופן שלילי לעמדת אני ($t = -8.51, \beta = .43, p < .001$), מובחנות מהאב ($t = -12.62, \beta = .79, p < .001$), מובחנות מהאם ($t = -14.89, \beta = .94, p < .001$) ושביעות רצון מהמובחנות העצמית

הסתגלות רגשית נמצאה באופן שלילי לתגובתיות רגשית ($t = -5.11, \beta = .33, p < .05$). בבדיקת ההסתגלות למכללה – הסתגלות חברתית נמצאה קשורה באופן שלילי לתגובתיות רגשית ($t = -13.42, \beta = .85, p < .001$). וניתוק רגשי ($t = .001, \beta = .44, p < .001$), ובאופן חיובי לעמדת אני ($t = 9.23, \beta = .58, p < .01$) מובחנות מהאב ($t = -14.12, \beta = .96, p < .001$) ומובחנות מהאם ($t = -14.34, \beta = .99, p < .001$).

הסתגלות רגשית נמצאה קשורה באופן שלילי לתגובתיות רגשית ($t = -14.42, \beta = .95, p < .001$), וניתוק רגשי ($t = -9.54, \beta = .54, p < .001$), ובאופן חיובי לעמדת אני ($t = 11.23, \beta = .79, p < .01$), מובחנות מהאב ($t = -16.12, \beta = .99, p < .001$) ומובחנות מהאם ($t = -16.34, \beta = .99, p < .001$).

הסתגלות אקדמית נמצאה קשורה באופן שלילי לתגובתיות רגשית ($t = -9.42, \beta = .65, p < .001$), וניתוק רגשי ($t = -5.54, \beta = .24, p < .001$), ובאופן חיובי לעמדת אני ($t = 8.27, \beta = .62, p < .01$), מובחנות מהאב ($t = -10.124, \beta = .63, p < .001$), ומובחנות מהאם ($t = -11.48, \beta = .57, p < .001$).

הבדלי מגדר

לבסוף נבדקו הבדלי המגדר. לשם כך בוצעו מבחני t למדגמים בלתי תלויים. מתוך תוצאות לוח 7 נראה כי נשים דיווחו על רמות גבוהות יותר של תגובתיות רגשית, התמזגות עם אחרים (DSI-R), שביעות רצון מהמובחנות העצמית (שמ"ע) וחרדת בריאות, ורמות נמוכות יותר של מובחנות משפחתית עם האם והאב לעומת גברים. לא נמצאו הבדלי מגדר ברמות עמדת האני, הניתוק הרגשי וההסתגלות למכללה.

לוח 7 - ממוצעים, סטיות תקן, טווחים והבדלים במשתני המחקר לפי מגדר

משתנה	גברים (n=78) M (SD) RANGE	נשים (n=306) M (SD) RANGE		
DSI-R	3.13 (0.85) 1.35-5.45	3.57 (0.94) 1.81-5.94		תגובתיות רגשית $t(296)=-3.58^{***}$
	4.08 (0.84) 2.65-5.61	3.88 (0.67) 2.23-6.00		עמדת אני $t(296)=1.83$
	2.91 (0.73) 1.18-4.42	2.77 (0.79) 1.21-5.48		ניתוק רגשי $t(296)=1.32$
	3.39 (0.80) 1.77-5.31	3.67 (0.79) 2.32-5.67		התמזגות עם אחרים $t(296)=2.65^{**}$
DIFS	4.39 (0.71) 1.25-4.90	4.31 (0.64) 1.12-4.87		מובחנות מאם $t(296)=2.77^{**}$
	4.22 (0.65) 1.23-4.54	3.95 (0.55) 1.34-4.02		מובחנות מאב $t(296)=4.98^{**}$
שמ"ע	3.14 (2.31)	3.87 (2.32)		שביעות רצון $t(294)=-2.35^{**}$

	נשים (n=306) M (SD) RANGE	גברים (n=78) M (SD) RANGE			משתנה
	0.00-6.00	0.00-6.00			
t(294)=0.45	5.88 0.80 2.92-7.88	5.94 0.78 2.87-7.45			הסתגלות הסתגלות אקדמית
t(294)=0.03	6.41 (0.91) 3.45-7.98	6.33 (6.33) 3.29-8.12			הסתגלות חברתית
t(294)=-0.31	6.24 (0.95) 3.76-8.75	6.19 (0.85) 3.56-8.23			הסתגלות רגשית
t(294)=4.76***	1.23 (0.61) 0.00-3.38	0.84 (0.54) 0.00-4.23			חרדת בריאות

DSI-R - שאלון מובחנות עצמית
 DIFS-M = מובחנות מאם
 DIFS- F = מובחנות מאב
 שמ"ע-שביעות מהמובחנות עצמית
 Acad. adapt = הסתגלות בלימודים במכללה
 Soc. Adapt = הסתגלות חברתית במכללה
 Emot. Adapt = הסתגלות רגשית במכללה
 (N = 300)

דיון

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבדוק את המהימנות והתוקף של שאלון שמ"ע. במחקר הראשון כלל השאלון שני מדדים: מובחנות עצמית ושביעות הרצון מהמובחנות העצמית. התוצאות הראו שמידת תקפותו של מדד המובחנות העצמית נמוכה יותר, ושהוא אינו מסביר את מידת היעילות העצמית של הפרט. עוד מסקנה הייתה ששיטת החישוב מסורבלת ועלולה ליצור קשיים מתודולוגיים. על כן הוחלט לשפר את תוקף הכלי, וכן לבחון האם השאלון המשופר, בדומה לשאלוני DSI-R ו-DIFS, עשוי לנבא רווחה נפשית, ובעיקר חרדת בריאות והסתגלות למכללה. לפיכך הגרסה המחודשת של הכלי שנבדקה במחקר השני, כוללת רק את מדד שביעות הרצון מהמובחנות העצמית, ומבוססת על שיטת ציינון פשוטה יותר. אכן, תוצאות המחקר השני מראות שרמת המהימנות טובה. תוצאות בדיקות התוקף מראות קשרים של שאלון שמ"ע עם שאלוני מובחנות משפחתית עם האם והאב, ועם שלושה סולמות של מובחנות עצמית: תגובתיות רגשית, ניתוק רגשי והתמזגות עם אחרים. אם כן, נראה כי שיטת הציינון הפשוטה יותר שבוצעה במחקר השני עבור סולם שביעות הרצון מהמובחנות העצמית בשאלון שמ"ע, יעילה יותר והניבה מתאמים גבוהים יותר.

מבדיקת תרומתו של שאלון שמ"ע למדדי חרדת בריאות והסתגלות למכללה עולה כי שביעות הרצון מהמובחנות העצמית, כפי שנמדדה בשאלון שמ"ע, נמצאה קשורה לחרדת הבריאות, ממצא שמחזק את הנחתם התאורטית של קר ובואן (Kerr & Bowen, 1988) וממצאי מחקרים קודמים (למשל Skowron & Friedlander, 1998), לגבי הקשר בין

מובחנות עצמית לחרדה. נראה כי שביעות הרצון מהמובחנות העצמית, אכן עשויה לנבא חרדה ובעיקר חרדת בריאות שמעולם לא נבדקה בעניין זה. תוצאה זו עולה בקנה אחד עם הנחתו התאורטית של בואן, שלפיה חרדתם של אנשים מובחנים היטב נמוכה יותר. החידוש במחקרנו הוא שהקשר נמצא עם חרדת בריאות, דבר שעשוי לציין שהמובחנות העצמית באה לידי ביטוי הן ברובד הנפשי והן ברובד הפיזיולוגי. במחקר עתידי מומלץ להמשיך ולבחון את הקשר בין מובחנות עצמית לבריאות. עוד חידוש הוא הקשר שנמצא עם שביעות הרצון מהמובחנות העצמית. נסיק מכך שהתפיסה האישית של הפרט היא קריטית בתרגום המציאות ובהשלכותיה על מצבו הנפשי ואולי אף הבריאותי של הפרט. יש בכך תמיכה בתאוריה של רוג'רס (Rogers, 1965), שטען שכאשר קיים פער בין העצמי הריאלי לעצמי האידיאלי נוצרים תסכול ואי-שביעות רצון שמגבירים את רמת החרדה. עם זה יש לציין כי לא נמצא קשר בין הציון הכולל בשאלון שמי"ע להסתגלות למכללה. ייתכן שהסיבה לכך נעוצה בגורמים אחרים הקשורים להסתגלות למכללה (כגון מנת משכל, תחום לימודים, ציונים, לקויות למידה, מיומנויות שפתיות). לגורמים אלו אין ביטוי בשאלון שמי"ע שבדוק בעיקר קרבה ומרחק ביחסים קרובים.

מגבלות ותרומות

למחקר הנוכחי יש כמה מגבלות. שאלון שמי"ע תוקף פעמיים ותוקן במהלך המחקר השני, עם זה מאחר שהנבדקים היו סטודנטים, מוצע להמשיך ולבדוק את רמת המהימנות והתוקף שלו במחקרים עתידיים בקרב אוכלוסיות מגוונות, גילים שונים ותרבויות אחרות. מומלץ להמשיך ולתקף אותו בבדיקת הקשר שלו עם כלי השלכתי אחר, וכן ליצור דירוג של התוצאות על פני סולם ליקרט. שינויים אלו עשויים לפשט את שיטת החישוב. יש לציין כי נושא זה נבדק כעת במחקר המשך. נוסף על כך, מומלץ להמשיך ולבחון אילו תפקודים של הפרט הוא מנבא, ולבדוק את הקשר שלו לחרדות כלליות יותר, כמו למשל חרדת תכונה וחרדה חברתית.

על אף המגבלות למחקר הנוכחי יש כמה תרומות. ברמה התאורטית, תוצאות שני המחקרים הנוכחיים מאוששות באופן אמפירי את הנחותיו התאורטיות של בואן (Kerr & Bowen, 1988; Titelman, 2014) באשר לקשרים בין מובחנות עצמית לרווחה נפשית. התוצאות מלמדות כי המובחנות העצמית היא דפוס מרכזי שקשור לתפקוד האישי של הפרט: לעיילות העצמית, לחרדת הבריאות ולהסתגלות למכללה.

ברמה המתודולוגית, שאלון שמי"ע נמצא מהימן ותקף במידה משביעת רצון. יש בכך חידוש הן למחקר והן לשדה, שכן כלי ההערכה שקיימים כיום הם שאלונים לדיווח עצמי (Skowron & Friedlander, 1998; Skowron et al., 2003), כשעד כה, להוציא שאלון IOS, הכולל פריט אחד בלבד, לא נבנה שאלון הבורח ממדים אלה בחינה השלכתית. השאלון הנוכחי התבסס במידה מסוימת על השאלון שפיתחו ארון ועמיתיו (Aron et al., 1991), אולם יש לו כמה יתרונות. יתרון מרכזי ראשון הוא שבשימוש בטכניקה השלכתית הוא מאפשר לנבדקים לבטא את תחושותיהם ויחסיהם המשפחתיים בחופשיות וללא איום או פרשנות, ובכך הוא בא לפתור את מגבלות שאלוני הדיווח העצמי. כמו כן, שלא כ-IOS,

הוא מאפשר עיסוק באינטראקציות שונות במשפחה. יתרון אחר הוא יכולתו לאפשר לנבדקים להביע רובד עמוק יותר בשביעות הרצון מהאינטראקציות המשפחתיות. יש לציין כי כלי זה יעיל לשימוש בקרב בני גילים שונים ותרבויות מגוונות. אפשר להשתמש בו הן בקרב מבוגרים והן בקרב ילדים צעירים (ללא סולם זוגיות). עוד תרומה מתודולוגית היא תרגום שאלוני הסתגלות למכללה וחרדת בריאות. שני שאלונים אלו הותאמו לאוכלוסייה בישראל ונמצאו מהימנים, ולפיכך עשויים לשמש בסיס להערכת מדדים אלו באוכלוסייה ישראלית.

ברמה היישומית, למחקר הנוכחי יש כמה תרומות חשובות. יועצים חינוכיים ומטפלים משפחתיים יכולים להשתמש בשאלון שמייע ככלי דיאגנוסטי שיסייע בזיהוי ובהערכה מהירה של אינטראקציות וקשיים שיש לתלמיד בקונטקסט המשפחתי. במיוחד השימוש בכלי מאפשר לזהות את רמת המובחנות העצמית וכן תחושת שביעות רצון, או לחלופין, חוסר שביעות רצון במשפחה. כמו כן בשימוש בכלי אפשר להעריך שינויים בין-אישיים שמטופלים חווים במהלך תהליך של ייעוץ פרטני או טיפול משפחתי.

מקורות

- אנסטאזי, א' (1990). **מבחנים פסיכולוגיים** (מהדורה שישית, ר' ארנון ואחרים, מתרגמים ועורכים). תל-אביב: האוניברסיטה הפתוחה.
- ביאדסה-אשקר, א', פלג, א' ובשארה, ר' (2015). מה מנבא את שביעות הרצון מהחיים של נשים בישראל? מבט משפחתי ובין-תרבותי. **חברה ורווחה, לה(3)**, 371-395.
- ציבולסקי, מ' (1997). **משתני התקוותיות והשפעתם על עיבוד חווית החרדה בקרב תלמידים חרדי בחינות בבית הספר היסודי** (עבודת מוסמך). אוניברסיטת חיפה.
- רבין, ק' ולנס, ע' (עורכים). (2011). **הדיפרנציאציה של העצמי: פיתוח היכולת למובחנות של העצמי ביחסים קרובים: תאוריה, מחקר וטיפול** (ל' ברקת, מתרגמת). אבן יהודה: אמציה.
- Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (1992). The differentiation in the family system scale (difs). *The American Journal of Family Therapy*, 20(1), 77-89.
- Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (2003). *Family interaction: A ultrigenerational development perspective*. Boston: Allyn and Bacon.
- Aron, A., Aron, E. N., Tudor, M., & Nelson, G. (1991). Close relationship as including other in the self. *Journal of Personality & Social Psychology*, 60(2), 241-253.
- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality & Social Psychology*, 63(4), 596-612.
- Aron, A., & Fraley, B. (1999). Relationship closeness as including other in the self:

- cognitive underpinning and measures. *Social Cognition*, 17(2), 140-160.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. N. J.: A. Jason Aronson.
- Chung, H., & Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy*, 28(3), 367-381.
- Chung, H., & Gale, J. (2009). Family functioning and self-differentiation: A cross-cultural examination. *Contemporary Family Therapy*, 31, 19-33.
- Haber, J. (2003). The Haber level of differentiation of self scale. In O. L. Strickland & C. Dilorio (Eds.), *Measurement of nursing outcomes* (2nd ed., Vol. 3, pp. 141-149). New York: Springer.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
- Lucock, M. P., & Morely, S. (1996). The health anxiety questionnaire. *British Journal of Health Psychology*, 1(2), 137-150.
- McCollum, E. E. (1986). Bowen's concept of emotional connectedness to spouse and family of origin as a moderator of the relationship between stress and individual *well-being* (Unpublished doctoral dissertation). Kansas State University, Manhattan.
- McCollum, E. E. (1991). A scale to measure Bowen's concept of emotional cutoff. *Contemporary Family Therapy*, 13(3), 247-254.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: what can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), 1-14.
- Peleg, O. (2014). The relationships between stressful life events during childhood and differentiation of self and intergenerational triangulation in adulthood. *International Journal of Psychology*, 49(6), 462-470.
- Peleg, O., & Rahal, A. (2012). Physiological symptoms and differentiation of self: A cross-cultural examination. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(5), 719-727.
- Peleg, O., & Tzischinsky, O. (2015). Assessing satisfaction with differentiation of self through circle drawing: Validation of a Revised Self-Report Instrument (SFI-R). *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 5(6), 1-10.

- Peleg, O., & Yitzhak, M. (2011). Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses? *Contemporary Family Therapy*, 33(1), 25-36.
- Peleg, O., & Zoabi, M. (2014). Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students. *Personality & Individual Differences*, 68, 221-228.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.
- Rogers, C. R. (1965). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ross, A. S., & Murdock, N. L. (2014). Differentiation of self and well-being: The moderating effect of self-construal. *Contemporary Family Therapy*, 36(4), 485-496.
- Skowron, E. A. (2004a). Differentiation of self, personal adjustment, problems solving, and ethnic group belonging among persons of color. *Journal of Counseling and Development*, 82, 447-456.
- Skowron, E. A. (2004b). Parent differentiation of self and child competence in low income urban families. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 337-346.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246.
- Skowron, A. E., Holmes, S. E., & Sabatelli, R. M. (2003). Deconstructing differentiation: Self regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 25(1), 111-129.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Skowron, E. A., Pincus, A. L., & Kozlowski, J. M. (2010). Differentiation, self-other representations, and rupture-repair processes: Predicting child maltreatment risk. *Journal of Counseling Psychology*, 57, 304-316.
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222.

- Skowron, E. A., Rodríguez-González, M., & Anchía, R. J. (2015). Spanish adaptation of the Differentiation of Self Inventory-Revised (DSI-R). *Ter Psicol*, 33(1). Retrieved from <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000100005>
- Titelman, P. (Ed.). (2014). *Differentiation of self: Bowen family systems theory perspectives*. New York: Taylor & Francis
- Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? and other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 27-35. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/fulltext/2000-13659-003.html>

נספח 1

משתתף/משתתפת יקר/ה,	
הנך מתבקש/ת לתאר את הקרבה/מרחק בין אנשים באמצעות ציור של שני עיגולים.	
למשל:	
1	אנא ציירי/י שני עיגולים המתארים את הקרבה/מרחק בינך לבין אמא כיום (המצב המצוי):
2	אנא ציירי/י שני עיגולים המתארים את הקרבה/מרחק בינך לבין אמא – כפי שהיית רוצה שיהיה (המצב הרצוי):
3	אנא ציירי/י שני עיגולים המתארים את הקרבה/מרחק בינך לבין אמא בילדות.
4	אנא ציירי/י שני עיגולים המתארים את הקרבה/מרחק בינך לבין אמא בילדות כפי שהיית רוצה שיהיה (המצב הרצוי):
5	אנא ציירי/י שני עיגולים המתארים את הקרבה/מרחק בינך לבין אבא כיום (המצב המצוי):
6	אנא ציירי/י שני עיגולים המתארים את הקרבה/מרחק בינך לבין אבא – כפי שהיית רוצה שיהיה (המצב הרצוי):
7	אנא ציירי/י שני עיגולים המתארים את הקרבה/מרחק בינך לבין אבא בילדות:
8	אנא ציירי/י שני עיגולים המתארים את הקרבה/מרחק בינך לבין אבא בילדות כפי שהיית רוצה שיהיה (המצב הרצוי):
9	אנא ציירי/י שני עיגולים המתארים את הקרבה/מרחק בין הוריך כיום (המצב המצוי):
10	אנא ציירי/י שני עיגולים המתארים את הקרבה/מרחק בין הוריך – כפי שהיית רוצה שיהיה (המצב הרצוי):
11	אנא ציירי/י שני עיגולים המתארים את הקרבה/מרחק בין הוריך בילדות (המצב המצוי):
12	אנא ציירי/י שני עיגולים המתארים את הקרבה/מרחק בין הוריך בילדות כפי שהיית רוצה שיהיה (המצב הרצוי):
13	אנא ציירי/י שני עיגולים המתארים את הקרבה/מרחק בינך לבין בת-זוגתך/ בן זוגך כיום (המצב המצוי):
14	אנא ציירי/י שני עיגולים המתארים את הקרבה/מרחק בינך לבין בת -זוגתך/ בן זוגך – כפי שהיית רוצה שיהיה (המצב הרצוי):

נספח 2 – לצורכי חישוב

אנא סמן/ני X בעמודות כן/ לא, בהתאם לתשובות הנבדק:

בדיקת פערים בין השאלות	כן=1	לא=2
2-1		
4-3		
6-5		
8-7		
10-9		
12-11		
14-13		
ציון כללי:		

הוראות החישוב: טווח הציון נע בין 7 = רמת שביעות רצון נמוכה ביותר, 14 = רמת שביעות רצון גבוהה ביותר). $Min=7$ - לנבדק שהציג פערים בכל השאלות { 7 (שאלות) * 1 (תשובה המסומנת ככן = 1) שווה ל-7}, וציון מקסימום ייצג נבדק שלא הציג פערים כלל- $Max=14$ { 7 (שאלות) * 2 (תשובה המסומנת כלא=2) שווה ל-14}. בהתאם לציון הכולל תיקבע רמת שביעות הרצון של ממלא השאלון מקשריו המשפחתיים, כך שכלל שהציון נמוך יותר, רמת הפערים גבוהה יותר ורמת שביעות הרצון מהמובחנות המשפחתית נמוכה יותר, בעוד שציון גבוה יעיד על רמת שביעות הרצון גבוהה יותר.