כלי מדידה: **Self Control Schedule** (SCS & ACS)

שם הכלי בעברית : שאלון שליטה עצמית (גרסה מותאמת למבוגרים וגרסה מותאמת לנוער)

מחברים: רוזנבאום מ (1980)

מהימנות:

מהימנות השאלון הודגמה במספר מחקרים על יותר מ-600 נבדקים.

מהימנות מבחן-מבחן חוזר לאחר 4 שבועות הינה 0.86. מקדמי אלפא נעים בין 0.78-0.86.

מאמרים רלוונטיים:

1. Rosenbaum, M. (1980). A Schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary finding. *Behavior Therapy, 11*, 109-121.
2. Rosenbaum, M. (1990). Learned Resourcefulness: On Coping Skills, Self-Control, and Adaptive Behavior. Springer series on behavior therapy and behavioral medicine.
3. Rosenbaum, M. & Ben-Mordechai, D.(1999). The development of Opening and Closing Self –control Scale (OC-SCS). The William S. Schwartz Laboratory For Health Behavior Research- Research Report, 33-47.
4. Research Report (2003).The William S. Schwartz Laboratory For Health Behavior Research. Tel Aviv University, The Gershon H. Gordon Faculty of Social Sciences, Department of Psychology and The Golda Meir Institute

ציינון:

השאלון הנו על סקאלה של 1-6. הציון הכללי הינו סכום ממוצע של כל הציונים.

הקידוד הנו:	1	2	3	4	5	6
החישוב הנו:	3-	2-	1-	1	2	3

ישנן מספר שאלות הפוכות:

שאלון מבוגרים - שאלות הפוכות: 4, 6, 8, 9, 14, 18,16, 19, 21, 29, 35.

שאלון לנוער - שאלות הפוכות: 4, 6, 8, 14, 17, 18 , 26, 31

חישוב הקידוד <u>בשאלות ההפוכות</u> הינו: -3 מקבל +3, ציון -2 מקבל +2, -1 מקבל 1

* **הערה:** בקובץ זה ניתן למצוא שתי גרסאות: גרסה המותאמת למבוגרים (SCS) וגרסה המותאמת לבני נוער (ACS). הגרסה המותאמת לילדים מובאת בקובץ נפרד.

<u>שאלון על מה שאתה נוהג לעשות במצבים שונים (SCS) - מבוגרים</u>

<u>השאלון מנוסח בלשון זכר</u>

להלן מספר משפטים המתארים התנהגויות של אנשים במצבים שונים. ליד כל משפט אתה מתבקש לציין באיזו מידה מה שנאמר במשפט מאפיין או מתאר אותך על-ידי סימון בעיגול סביב המספר המסמל את התשובה שבראש העמוד. השתמש במספרי הקוד הבאים:

+3: מאוד אופייני לי, תיאור מדויק מאד

+2: די אופייני לי, תיאור די מדויק

+1: קצת אופייני לי, תיאור קצת מדויק

-1: קצת לא אופייני לי, תיאור קצת לא מדויק

-2: די לא אופייני לי, תיאור די לא מדויק

-3: מאוד לא אופייני לי, תיאור מאוד לא מדויק

		אופייני לי...					
		מאד אופייני	**די אופייני**	**קצת אופייני**	**קצת לא אופייני**	**די לא אופייני**	**מאד לא אופייני**
1	כשאני עושה עבודה משעממת אני מנסה לחפש עניין בעבודה זו, וחושב, תוך כדי עבודה, על התועלת שתצמח לי בגמר העבודה.	**3+**	**2+**	**1+**	**1-**	**2-**	**-3**
2	כשאני חייב לעשות משהו שמפחיד אותי, אני מנסה לדמיין לעצמי מראש, כיצד אתמודד עם הפחד בזמן שאבצע את הפעולה הזאת.	**3+**	**2+**	**1+**	**1-**	**2-**	**-3**
3	לעיתים קרובות אני משנה את צורות החשיבה שלי וכך אני יכול לשנות את הרגשות שלי לגבי דברים מסוימים.	**3+**	**2+**	**1+**	**1-**	**2-**	**-3**
4	לעיתים קרובות קשה לי להתגבר בכוחות עצמי על רגשות של מתח ועצבנות.	**3+**	**2+**	**1+**	**1-**	**2-**	**-3**
5	כאשר אני מרגיש מדוכא, אני מנסה לחשוב על דברים שגרמו לי הנאה בעבר.	**3+**	**2+**	**1+**	**1-**	**2-**	**-3**
6	אינני יכול להימנע מלחזור ולחשוב על טעויות שעשיתי בעבר.	**3+**	**2+**	**1+**	**1-**	**2-**	**-3**
7	כשאני מוטרד בגלל בעיה אישית קשה אני מנסה באופן שיטתי ומחושב לפתור אותה.	**3+**	**2+**	**1+**	**1-**	**2-**	**-3**
8	בדרך כלל אני ממלא מהר יותר את חובותיי בבית ובעבודה, כאשר מישהו עומד ולוחץ אותי לגמור אותם.	**3+**	**2+**	**1+**	**1-**	**2-**	**-3**
9	כשאני עומד בפני קבלת החלטה קשה, אני דוחה את קבלת ההחלטה, אפילו אם ידועות לי כל העובדות.	**3+**	**2+**	**1+**	**1-**	**2-**	**-3**

		אופייני לי...					
		מאד אופייני	די אופייני	קצת אופייני	קצת לא אופייני	די לא אופייני	מאד לא אופייני
10	כשאני מוצא שקשה לי להתרכז בקריאה אני מחפש כל מיני דרכים ואמצעים שונים כיצד להגביר את הריכוז בקריאה.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
11	כשאני מתכנן לעבוד אני מסלק את הדברים שאינם קשורים ישירות בעבודתי.	3+	2+	1+	1-	-2	-3
12	כשאני מנסה להשתחרר מהרגל רע, אני מנסה קודם כל לברר מה הן הסיבות להרגל זה.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
13	כשמחשבה לא נעימה מטרידה אותי, אני מנסה לחשוב על דברים נעימים יותר.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
14	לו הייתי מעשן שתי קופסאות ליום, הייתי ודאי זקוק לעזרת אדם מבחוץ על-מנת להיגמל מעישון.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
15	כשאני במצב רוח רע אני מנסה להתנהג כאילו אני במצב רוח טוב וכך אני מתגבר על מצב רוחי הרע.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
16	לו היה הדבר באפשרותי הייתי לוקח תרופות הרגעה בזמן שאני מתוח ועצבני.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
17	כשאני מרגיש מדוכא, אני דואג להעסיק את עצמי בדברים הגורמים לי הנאה.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
18	בדרך כלל אני דוחה למחר ביצוע פעולות לא נעימות אפילו אם יכולתי לבצעם היום.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
19	אני זקוק לעזרת אנשים אחרים על-מנת להיגמל מהרגלים רעים.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
20	כשאני מוצא שקשה לי להתיישב לעשות עבודה מסוימת, אני מחפש דרכים שתעזורנה לי להתיישב ולעשות את העבודה.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
21	אינני יכול להימנע מלחשוב על כל מיני אסונות העלולים לקרות לי בעתיד, למרות שזה גורם לי להרגיש רע.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
22	אני מעדיף לגמור קודם עבודה שאני חייב לעשות ואז לעסוק בדברים שאני אוהב יותר לעשות.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
23	כשאני מרגיש בכאב בחלק מסוים מגופי, אני מנסה שלא לחשוב על אותו חלק.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
24	אני מעריך יותר את עצמי ברגע שאני מצליח לשנות אצלי הרגל לא רצוי.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
25	כשאני מרגיש רע, בגלל שנכשלתי במשהו, אני אומר לעצמי לפעמים: "זה לא סוף העולם, אני יכול להתמודד עם המצב".	3+	2+	1+	1-	2-	-3

		אופייני לי...					
		מאד אופייני	**די אופייני**	**קצת אופייני**	**קצת לא אופייני**	**די לא אופייני**	**מאד לא אופייני**
26	כשאני מרגיש שאני עומד להתפרץ, אני אומר לעצמי: "עצור וחשוב לפני שאתה פועל".	3+	2+	1+	1-	2-	-3
27	אפילו כשאני מאוד כועס על מישהו, אני שוקל בזהירות את תגובתי כלפיו.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
28	כשאני צריך לקבל החלטה חשובה, אני לא מחליט מיד, אלא מברר לעצמי קודם את כל האפשריות.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
29	בדרך כלל אני עושה קודם כל את הדברים שאני אוהב, אפילו אם עלי לעשות דברים יותר דחופים אך פחות נעימים.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
30	כאשר אני יודע שאני מאחר לפגישה חשובה, אני אומר לעצמי להירגע ושאין טעם להיכנס למתח.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
31	כשאני חש כאב בגופי, אני מנסה לא לחשוב על הכאב.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
32	אני נוהג לקבוע לעצמי תוכנית עבודה מפורטת כשעומדות לפני מספר משימות לביצוע.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
33	כשאני מגלה שקשה לי להסתדר עם הכסף שאני מקבל, אני רושם על מה שאני מוציא את הכסף כדי שאוכל לתכנן את ההוצאות שלי יותר טוב.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
34	אם קשה לי להתרכז בעבודה מסוימת, אני מחלק את העבודה לחלקים קטנים יותר.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
35	לעיתים קרובות אינני יכול להתגבר על מחשבות לא נעימות המטרידות אותי.	3+	2+	1+	1-	2-	-3
36	כשאני רעב ואין לי אפשרות לאכול, אני מנסה לא לחשוב על הרעב או מדמיין כאילו קיבתי מלאה.	3+	2+	1+	1-	2-	-3

שאלון על מה שאתה נוהג לעשות במצבים שונים (ACS) - נוער

הוראות:

בשאלון זה מופיעים משפטים שונים. אתה מתבקש לקרוא כל משפט ולסמן באיזו מידה מה שכתוב בו דומה לך. יתכן שמשפט מתאר מקרה שלא קרה לך מעולם, במקרה זה נבקש שתדמיין מה היית מרגיש, ואיך היית מתנהג לו היית במצב זה.

אם מה שכתוב במשפט מאוד דומה לך, הקף בעיגול את המלים "מאוד דומה לי". אם מה שכתוב במשפט בכלל לא דומה לך, הקף בעיגול את המילים "מאוד לא דומה לי". אם המשפט די דומה לך, קצת דומה לך, קצת לא דומה לך, או די דומה לך, הקף בעיגול את המילים הנכונות לגביך.

לדוגמא:

	מאד דומה לי	די דומה לי	קצת דומה לי	קצת לא דומה לי	די לא דומה לי	מאד לא דומה לי
אני בד"כ גומר את השיעורים קודם ואז אני פנוי למשחקים.	**3+**	**2+**	**1+**	**1-**	**2-**	**3-**

לאחר שקראת משפט, שאל את עצמך "האם זה דומה לי"? נגיד שאתה גומר עם השיעורים קודם ברוב המקרים, אז הקף בעיגול "מאוד דומה לי" אם הנך מתקשה להחליט בין שתי האפשרויות, בחר באפשרות הקרובה והמתאימה ביותר. אל תסמן בין שתי תשובות ואל תדלג על שאלות.ענה על כל משפט גם אם נראה לך שיש משפטים דומים.

אין כאן תשובות נכונות ובלתי נכונות. אנו מעוניינים שכל אחד יענה בכנות על פי הרגשתו האישית בלבד. חשובה לנו תגובתך האישית לכל אחד מן המשפטים כדי שנקבל את התמונה האמיתית על נערים ונערות בגילכם. תשובותיך יישמרו בסודיות ולא ישמשו לצורכי ביה"ס.

	דומה לי	**מאד דומה לי**	**די דומה לי**	**קצת דומה לי**	**קצת לא דומה לי**	**די לא דומה לי**	**מאד לא דומה לי**
1	כשאני עושה שעורי בית משעממים, אני חושב על הצדדים הפחות משעממים של העבודה ועל הציון שאקבל עבורה בסוף.	**3+**	**2+**	**1+**	**1-**	**2-**	**3-**
2	כשאני צריך לקבל זריקה ואני מפחד, אני מנסה לתאר בדמיוני לפני הזריקה כיצד אני מתגבר על הפחד שלי בזמן שאקבל את הזריקה.	**3+**	**2+**	**1+**	**1-**	**2-**	**3-**
3	כאשר אני חייב ללכת לשירותים אך אני חייב לחכות לסוף השיעור, אני מנסה לשכנע את עצמי שאני מסוגל להתאפק.	**3+**	**2+**	**1+**	**1-**	**2-**	**3-**
4	לעיתים קרובות קשה לי להתגבר בכוחות עצמי על רגשות של מתח ועצבנות.	**3+**	**2+**	**1+**	**1-**	**2-**	**3-**
5	כאשר יש לי מצב רוח רע, אני מנסה לחשוב על דברים טובים שיכולים לשמח אותי או דברים שגרמו לי הנאה בעבר.	**3+**	**2+**	**1+**	**1-**	**2-**	**3-**

	דומה לי	מאד דומה לי	די דומה לי	קצת דומה לי	קצת לא דומה לי	די לא דומה לי	מאד לא דומה לי
6	אינני יכול להפסיק לחשוב על טעויות שעשיתי בעבר.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
7	כאשר יש לי בעיות עם החברים שלי אני מנסה לחשוב מראש ולתכנן כל מיני דרכים כיצד להתגבר על בעיות אלו.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
8	אני בדרך כל ממלא מהר יותר את חובותיי בבית או בבית-הספר כשמישהו עומד ולוחץ עלי לגמור.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
9	כשאני לא יודע לענות על שאלה אחת במבחן חשוב, אני עובר לשאלה הבאה ומנסה לא להיות מוטרד מהשאלה שלא ידעתי.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
10	כשאני מוצא שקשה לי להתרכז בקריאה אני מחפש כל מיני דרכים ואמצעים שונים כיצד להגביר את הריכוז בקריאה.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
11	כשאני מתכנן להכין שיעורי בית, אני מסלק הצידה את כל הדברים שאינם קשורים ישירות לשיעורים.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
12	כשאני מנסה להיגמל מהרגל רע, אני מנסה קודם כל לברר מהם הגורמים המשפיעים על הרגל זה.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
13	כשמחשבה לא נעימה מטרידה אותי, אני מנסה לחשוב על דברים נעימים יותר.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
14	לו הייתי כוסס ציפורניים הייתי ודאי זקוק לעזרה מבחוץ על מנת להיגמל מההרגל הזה.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
15	כשאני במצב רוח רע אני מנסה להתנהג כאילו אני במצב רוח טוב וכך אני מתגבר על מצב רוחי הרע.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
16	כאשר אני מרגיש עצוב, אני דואג להעסיק את עצמי בעיסוקים הגורמים לי הנאה.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
17	אני נוטה לדחות למחר ביצוע פעולות לא נעימות, אפילו אם יכולתי לבצע אותן היום.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
18	אני זקוק לעזרת אנשים אחרים על מנת להיגמל מהרגלים רעים.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
19	כשאני מוצא שקשה לי להתיישב ולעשות שיעורי-בית אני מחפש דרכים ואמצעים שיעזרו לי להתיישב ולעשות את שיעורי-הבית.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
20	כשאני מרגיש בכאב בחלק מסוים מגופי, אני מנסה שלא לחשוב על אותו חלק.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
21	אני מרוצה מעצמי ברגע שאני מצליח לשנות אצלי הרגל לא טוב.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
22	כדי להתגבר על האכזבה ועל רגשות לא טובים שבאים בעקבות כשלון, אני אומר לעצמי: "שמה שקרה זה לא סוף העולם וכי אני יכול לשנות את הדבר בעתיד".	3+	2+	1+	1-	2-	3-

	דומה לי	מאד דומה לי	די דומה לי	קצת דומה לי	קצת לא דומה לי	די לא דומה לי	מאד לא דומה לי
23	כשאני מרגיש שעוד מעט אני עומד להתפרץ בכתה או להתנהג ללא הגיון, אני אומר לעצמי: "עצור וחשוב לפני שאתה פועל".	3+	2+	1+	1-	2-	3-
24	אפילו שאני מאד כועס על מישהו, אני שוקל בקור רוח ובזהירות את תגובותיי כלפיו.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
25	כשאני צריך לקבל החלטה, אני מנסה לפני כן לברר לעצמי את כל הדרכים האפשריות, שלא להחליט באופן פזיז ומהיר.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
26	אני פונה לעיסוק בתחביבי (ציור, ספורט, קריאה ואחרים) אפילו אם ישנם דברים דחופים יותר לעשות שהם פחות נעימים.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
27	לפני שאני כותב חיבור אני חושב על נושא החיבור וכותב לעצמי ראשי פרקים.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
28	בדרכי לביה"ס כאשר אני רואה שאני מאחר לשיעור, אני אומר לעצמי להירגע ושאין טעם להיכנס למתח ועצבנות.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
29	כשעומדות לפני מספר משימות לביצוע, אני נוהג לקבוע לעצמי תוכנית עבודה מפורטת לפני שאני מתחיל.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
30	כשאני רעב ואין באפשרותי לאכול, אני מנסה לחשוב על דברים אחרים שאינם קשורים לאוכל.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
31	לעיתים קרובות אינני יכול להתגבר על מחשבות לא נעימות שאינן נותנות לי מנוחה.	3+	2+	1+	1-	2-	3-
32	כאשר יש שיחה בכתה ויש לי מה לומר אני מתפרץ לתוך השיחה כי קשה לי לחכות עד שיגיע תורי או שיאפשרו לי לומר מה שיש לי להגיד.	3+	2+	1+	1-	2-	3-