

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.

שאלון זה מוגן בזכויות יוצרים ואין לעשות בו שימוש כלשהו ללא אישור בכתב מבעלי הזכויות, לפי ההנחיות באתר [/https://www.stars-society.org](https://www.stars-society.org)

שם הכלי: שאלון קוהרנטיות – Sense of Coherence (SOC).

פותח בשנת: 1983, על ידי: Antonovsky

תורגם לעברית בשנת: לא ידוע על ידי: לא ידוע

1	מטרת הכלי	השאלון בודק את תחושת הקוהרנטיות תוך התייחסות לשלושה מרכיבים: מובנות (לדוגמה: האם אתה מרגיש שאתה במצב לא מוכר ואינך יודע מה לעשות?); ניהוליות (לדוגמה: "עד כמה יש לך רגשות שאינך בטוח שתוכל לשלוט בהם?"); משמעותיות (לדוגמה: "האם אתה מרגיש משמעות רבה בדברים שאתה עושה בחיי היום-יום?").
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	האמהות המשתתפות המחקר
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	במחקר זה נעשה שימוש בגרסת השאלון המקוצרת, הכוללת 13 פריטים לדיווח עצמי. הנבדקות התבקשו לבחור את הדירוג המבטא באופן הטוב ביותר את תחושתן האישית.
6	סוג סולם המדידה	התשובות לשאלון זה ניתנות בסולם ליקריט בן שבע דרגות, הנע בין "תמיד" עד "אף פעם". ציון תחושת הקוהרנטיות חושב ע"י ממוצע ההערכות שניתנו ל-13 הפריטים, כך שטווח הציונים האפשרי הוא 1-7. ככל שהממוצע גבוה יותר, תחושת הקוהרנטיות גבוהה יותר.
7	סוג הפריטים בכלי	שאלון מובנה
8	אורך הכלי	13 פריטים
9	מהימנות	מדד אלפא קרונברך של הנוסח המתורגם נמצא $\alpha = .83$ (דרורי, פלוריאן וקרביץ, 1991) במחקר הנוכחי נערך היפוך כיוון לפריטים 1, 2, 3, 7, 10, כך שבכולם ציון גבוה יותר מייצג תחושת קוהרנטיות גבוהה יותר. נמצאה עקיבות פנימית סבירה – מדד קרונברך אלפא: $\alpha = .78$ , וציון תחושת הקוהרנטיות הכולל נבנה מתוך ממוצע הפריטים, באופן שכלל שהציון גבוה יותר, תחושת הקוהרנטיות רבה יותר.
10	תקיפות	לא צויין

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
616	הורות למתבגר עם לקות אינטלקטואלית בעדה הדרוזית: השוואה בין הורים דרוזים למתבגרים עם לקות אינטלקטואלית לבין הורים דרוזים למתבגרים ללא לקות אינטלקטואלית במדדים לחץ, תחושת קוהרנטיות ותקווה. <a href="#">לפריט המלא</a> מהא נאטור, 2014, החוג לחינוך מיוחד, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה.
589	צמיחה אישית של אמהות ערביות המגדלות ילד עם וללא נכות אינטלקטואלית. <a href="#">לפריט המלא</a> למיס עודה, 2014, הפקולטה לחינוך - החוג לחינוך מיוחד, אוניברסיטת חיפה.
18	תפיסת הילד החריג במשפחה הבדואית והשפעתה על דימויה ותפקודה של היחידה המשפחתית. <a href="#">לפריט המלא</a> פרופ' עליאן אלקרינאוי, פרופ' ורד סלונים נבו, 2009, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אונ' בן גוריון
530	תחושת צמיחה בקרב אבות ואימהות לילדים עם פיגור שכלי-השוואה בין משפחות חרדיות ללא חרדיות. <a href="#">לפריט המלא</a> טוביאס אורנה, 2007, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן
558	בדיקת הקשר בין אווירה משפחתית, קוהרנטיות ותקווה הורית להשתתפותם של ילדים ומתבגרים עם פיגור שכלי בגילי 10-21. <a href="#">לפריט המלא</a> אלישבע כהן, 2008, ריפוי בעיסוק, אוניברסיטת תל אביב



- [למאגר המחקרים של קרן שלם](#)
- [למאגר כלי המחקר של קרן שלם](#)

## Sense of Coherence שאלון תחושת קוהרנטיות -

Antonovsky, A. (1983). The sense of coherence: Development of a research instrument. *Newsletter and Research Report of the W.S, Schwartz Research Center for Behavioral Medicine, 1, 11-22 (Tel Aviv University).*

לפניך סדרה של שאלות המתייחסות לצדדים שונים של חיינו. לכל שאלה יש 7 אפשרויות תשובה, כאשר 1 ו-7 הן התשובות הקיצוניות. אם המילים מתחת לספרה 1 הן המתאימות לך ביותר, סמני 1. אם המילים מתחת לספרה 7 מתאימות לך, סמני 7. אם את מרגישה אחרת, סמני את הספרה הקרובה ביותר עפ"י הרגשתך, ל-1 או ל-7. לכל שאלה סמני תשובה אחת בלבד. מובן מאילו שאין תשובות נכונות: התשובה הנכונה היא התשובה שלך.

1. האם יש לך הרגשה שלא אכפת לך מה הולך סביבך?

לעתים רחוקות	1	2	3	4	5	6	7	לעתים קרובות
--------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------

2. האם קרה בעבר שהופתעת מהתנהגותם של אנשים שחשבת שאתה מכיר היטב?

אף פעם לא קרה	1	2	3	4	5	6	7	תמיד קרה
---------------	---	---	---	---	---	---	---	----------

3. האם קרה שאנשים שסמכת עליהם אכזבו אותך?

אף פעם לא קרה	1	2	3	4	5	6	7	תמיד קרה
---------------	---	---	---	---	---	---	---	----------

4. האם עד עכשיו, היו לך בחיים מטרות ויעדים?

לא היו בכלל	1	2	3	4	5	6	7	היו מטרות ויעדים ברורים מאוד
-------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------------

5. האם קורה שיש לך הרגשה שמתייחסים אליך בצורה לא הוגנת?

לעתים קרובות	1	2	3	4	5	6	7	לעתים רחוקות
--------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------

או אף פעם

6. האם קורה שיש לך הרגשה שאתה במצב לא מוכר ולא יודע מה לעשות?

לעתים קרובות 1 2 3 4 5 6 7 לעתים רחוקות

או אף פעם

7. הדברים שאתה עושה בתפקידיך היום-יומיים:

גורמים הנאה 1 2 3 4 5 6 7 גורמים כאב

ושעמום

וסיפוק עמוקים

8. כל כמה זמן יש לך בראש מחשבות ורעיונות מבלבלים?

לעתים קרובות 1 2 3 4 5 6 7 לעתים רחוקות או אף פעם

9. האם קורה שיש לך הרגשות שהיית מעדיף לא להרגיש אותן?

לעתים קרובות 1 2 3 4 5 6 7 לעתים רחוקות או אף פעם

10. אנשים רבים – אפילו בעלי אופי חזק – מרגישים עצמם לפעמים כמו "מסכן". האם הרגשת כך בעבר?

אף פעם לא 1 2 3 4 5 6 7 לעתים קרובות הרגשת כך

11. האם לאחר שקרו דברים, התברר לך בדרך כלל ש:

הגזמת או הפחתת בחשיבות העניינים 1 2 3 4 5 6 7 ראית את הדברים ביחס הנכון

12. האם יש לך הרגשה שאין הרבה משמעות לדברים בהם אתה מעורב בחיי היום-יום?

לעתים קרובות 1 2 3 4 5 6 7 לעתים רחוקות או אף פעם

13. האם קורה שיש לך הרגשות שאתה לא בטוח שתוכל לשלוט בהן?

לעתים קרובות 1 2 3 4 5 6 7 לעתים רחוקות או אף פעם