

שם הכלי: שאלון למדידת חוסן אישי **Hardiness** ☼

פותח בשנת: 1987, על ידי: קובסה (Kobasa, 1987) ☼

תורגם לעברית בשנת: 1991, על ידי: דרורי ופלוריאן (Drory & Florian, 1991). ☼

1	מטרת הכלי	למדוד חוסן אישי של אמהות שילדיהן נמצאים במסגרת דיור קהילתי
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	אמהות שילדיהן נמצאים במסגרת דיור קהילתי
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	מורכב משלושה תחומים: 1. מחויבות, 2. שליטה, 3. אתגר
6	סוג סולם המדידה	סולם ליקרט בן 4 דרגות, מ: 0 = לגמרי לא מסכים, עד 3 = מסכים בהחלט. ציון גבוה משקף חוסן נמוך.
7	סוג הפריטים בכלי	פריטי דירוג
8	אורך הכלי	50 פריטים
9	מהימנות	המהימנות הפנימית נמצאה גבוהה: אלפא = 0.90, היציבות לאורך זמן היא: אלפא = 0.6, המהימנות הפנימית שהתקבלה במחקר של לורי (1999) היא: אלפא = 0.89 לכלל הסקלה ובטווח של 0.68-0.80 עבור תתי-הסקלות.
10	תקיפות	לא צויינה

רשימת מחקרי קרן של"ם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
<u>502</u>	לורי ליאורה (1999). אפיוני אמהות שילדיהן הבוגרים נמצאים במסגרות דיור קהילתי - חוסן אישי, התמודדות, תמיכה חברתית ובריאות נפשית. אונ' חיפה. תואר שני. מנחה: ד"ר בן צור חסי

שאלון למדידת חוסן אישי

Kobasa, 1987

-68-

5. שאלון חוסן אישי

הורה נכבד

הפרטים הבאים כוללים עמדות אתן את/ה עשוי להסכים או שלא להסכים, רבים מנוסחים באופן חריף ביותר, כך שעליך להחליט לגבי המידה בה את/ה מסכים/ה או אינך מסכים/ה איתם, סמך/י בבקשה את התגובה שלך לכל פרט, ע"י הקפה בעגול של הספרה המתאימה.

בהחלט מסכים	מסכים	לא מסכים	לגמרי לא מסכים	
3	2	1	0	1 לעיתים קרובות אני מתעורר/ת ומרגיש/ה רצון רב להמשיך בחיי באותו מקום בו הם נפסקו ביום הקודם.
3	2	1	0	2 אני אוהב/ת גיוון רב בעבודתי.
3	2	1	0	3 ברוב המקרים אנשים יקשיבו למה שיש לי להגיד.
3	2	1	0	4 תכנון מראש יכול לעזור במניעת רוב הבעיות בעתיד.
3	2	1	0	5 בדרך כלל אני מרגיש/ה שאני יכול/ת לשנות את מה שיקרה מחר על - ידי מה שאני עושה היום.
3	2	1	0	6 אני מרגיש/ה אי - נוחות אם עלי לשנות משהו בלוח הזמנים היומיומי שלי.
3	2	1	0	7 לא חשוב עד כמה אני מתאמץ/ת, מאמצי לא ישיגו דבר.
3	2	1	0	8 קשה לי להעלות על הדעת התלהבות כשמדובר בעבודה.
3	2	1	0	9 לא משנה מה שעושים, הדרכים "יזישנות והבדוקות" הן תמיד הטובות ביותר.
3	2	1	0	10 אני מרגיש/ה שזה כמעט בלתי - אפשרי לשנות דעתם של הורי בעניין כלשהו.
3	2	1	0	11 רוב האנשים העובדים לפרנסתם, מנוצלים ע"י הבוסים שלהם.
3	2	1	0	12 אין לחוקק חוקים חדשים אם הם יכולים לפגוע בהכנסתו של אדם.
3	2	1	0	13 כשאדם מתחתן ונולדים ילדים, חופש הבחירה הולך לאיבוד.
3	2	1	0	14 לא משנה כמה קשה אדם עובד, נראה שכמעט אף פעם אינו משיג את מטרותיו.
3	2	1	0	15 אפשר לסמוך על כושר השיפוט של אדם אשר משנה את דעתו רק לעיתים רחוקות.

בהחלט מסכים	מסכים	לא מסכים	לגמרי לא מסכים	
3	2	1	0	(16) אני מאמיקה שרוב הדברים שקורים בחיים, באמת היו צריכים לקרות.
				(17) לא משנה כמה קשה אדם עובד, ממילא הבוסים מרוויחים מכך.
3	2	1	0	(18) אינני אוהבת שיחות בהם אנשים אינם בטוחים במה שהם רוצים להגיד.
3	2	1	0	(19) כמעט תמיד פשוט לא משתלם להתאמץ, משום שהדברים בין כה וכה אינם מסתדרים.
3	2	1	0	(20) אינני מוכנה לענות על שאלות של מישהו עד אשר ברור לי מאוד למה הוא מתכוון.
3	2	1	0	(21) כשאני מתכננת תוכניות אני בטוח שאוכל להגשים אותן.
3	2	1	0	(22) אני באמת מצפה לקראת כל יום חדש שמתחיל.
3	2	1	0	(23) לא מפריע לי לדחות משהו שאני עושה לזמן מה, אם אני מתבקשת לעשות משהו אחר.
3	2	1	0	(24) כשאני מבצעת משהו קשה, אני יודעת מתי לבקש עזרה.
3	2	1	0	(25) זה מרגש בשבילי ללמוד משהו על עצמי.
3	2	1	0	(26) אני נהנית להימצא בחברת אנשים אשר התנהגותם בלתי - צפויה מראש.
3	2	1	0	(27) בדרך כלל קשה לי מאוד לשנות דעה של חבר בקשר לאיזשהו נושא.
3	2	1	0	(28) הדבר המרגש ביותר בשבילי הוא הפנטזיות והחלומות שלי.
3	2	1	0	(29) לחשוב על עצמך כעל אדם חופשי מביא לתסכול וצער בלבד.
3	2	1	0	(30) מפריע לי כאשר משהו בלתי צפוי קוטע את השיגרה היומיומית שלי.
3	2	1	0	(31) כאשר אני עושה שגיאה, יש לי מעט מאוד מה לעשות כדי לתקן אותה.
3	2	1	0	(32) אינני מרגישה צורך לעשות כמיטב יכולתי בעבודה, משום שבין כה וכה זה לא משנה.
3	2	1	0	(33) אני מכבד כללים מפני שהם מדריכים אותי.
3	2	1	0	(34) אחת הדרכים הטובות להתמודד עם רוב הבעיות היא פשוט לא לחשוב עליהן.

מסכים	מסכים	לא מסכים	לא מסכים	בהחלט מסכים	
3	2	1	0		35) אני מאמין שרוב האתלטים פשוט נולדו טובים בספורט.
3	2	1	0		36) אינני אוהב/ת, כשדברים אינם בטוחים או אינם צפויים מראש.
3	2	1	0		37) אנשים העושים את מיטב יכולתם צריכים לקבל תמיכה כספית מלאה מהחברה.
3	2	1	0		38) מרבית חיי מבוזזים על עשיית דברים חסרי-משמעות.
3	2	1	0		39) לעיתים קרובות אינני יודע/ת באמת מה אני רוצה.
3	2	1	0		40) אינני משתמש/ת בתאוריות שאינן קשורות באופן הדוק לעובדות.
3	2	1	0		41) עבודה שגרתית היא משעממת מדי ולא שווה לעשותה.
3	2	1	0		42) כאשר אנשים כועסים עלי, בדרך כלל אין לכך סיבה טובה.
3	2	1	0		43) שינויים בשיגרה מפריעים לי.
3	2	1	0		44) קשה לי להאמין לאנשים האומרים שהעבודה אותה הם עושים יש לה ערך לחברה.
3	2	1	0		45) אני מרגישה/שכאשר משהו מנסה לפגוע בי, בדרך כלל אינני יכול/ה לעשות הרבה כדי לנסות ולעצור אותו.
3	2	1	0		46) ברוב הימים, החיים אינם מלהיבים אותי במיוחד.
3	2	1	0		47) אני חושב שאנשים מאמינים באינדיבידואליות רק כדי להרשים אחרים.
3	2	1	0		48) כאשר אני ננוף/ת בדרך כלל זה לא מוצדק.
3	2	1	0		49) אני רוצה לחיות בטוח/ה, שמישהו יטפל בי כאשר אהיה זקן/ה.
3	2	1	0		50) פוליטיקאים מנהלים את חיינו.